爱情心理学

一本两性
心理学
指导手册

[美] 霍妮◎著　花火◎编译

Intimate Relationships



你所谓的真爱，
也许仅仅是迷恋。

真正的爱情会让你认识整个世界，
而错误的爱情会让你远离整个世界。

古吴轩出版社
中国·苏州

读者甘肃数码科技有限公司制作

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

爱情心理学

一本两性
心理学
指导手册

[美] 霍妮◎著　花火◎编译



Intimate Relationships

你所谓的真爱，
也许仅仅是迷恋。

真正的爱情会让你认识整个世界，
而错误的爱情会让你远离整个世界。

古吴轩出版社
中国·苏州
读者甘肃数码科技有限公司制作

版权信息

书名：爱情心理学
作者：【美】霍妮
制作：读者数码
ISBN：9787554606384

本书由北京竹石文化传播有限公司授权读者甘肃数码科技有限公司全球范围内电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

作者简介

霍妮生于德国汉堡，是与阿德勒、荣格、兰克，弗洛姆等齐名的西方当代新精神分析学派的主要代表之一。她的论文因远远超越了她所处的时代而未能得到应有的注意，但自1967年《女性心理学》重版后，霍妮已被公认为首位伟大的精神分析女权主义者。

内容简介

也许你此刻面临情感困扰，不知该怎样表达、得到爱；也许你已经历多年的婚姻生活，但彼此间却感受不到真正的爱与关怀；也许你想好好经营自己情感和家庭，但不知道自己能做什么……

在《爱情心理学》这本书中，知名两性情感问题专家霍妮将使我们对爱情、伴侣选择、激情、嫉妒、欺骗、背叛、沟通、依恋、分手、婚姻等各个方面有一个崭新的认识。

前 言

关于什么是爱情，有很多种解答。有人说，爱情就是两个人互相征服，唯有征服才能保持长久的爱情；也有人说，爱情就是甜蜜的忧伤；还有人说，爱情很可能只是人类进化的一种产物，其社会学意义不过是为了保证人类的繁衍生息。一千个人对爱情就有一千种解释。

确实，我们活在这个世界上，都期待能遇上一个亲爱的人，建立一段亲密的关系，与这个亲爱的人在一起，就像回到妈妈的怀里，享受着对方带给我们的温暖。与他/她在一起时，我们是踏实的、安全的，可以真切地体会到“爱”到底是怎样一种感觉。

然而，爱情也是最难把握的。两人在一起的时候，总是充满各种小摩擦、小误会，让双方都抓狂不已，一旦没有妥善解决，由此引发的冷战或争吵，往往会消磨掉彼此间的爱意，甚至导致分手或离婚。

爱总是让人做出愚蠢、危险的事，但也让人行为勇敢，仁慈慷慨。但究竟什么才是爱情？为什么你爱的人却不爱你？与此同时，你不爱的人却对你死缠烂打？爱情是神奇的，它为人们带来了幸福，同时也带来了很多的困扰，如何才能让爱情永远停留在最美好的时刻？

本书将要告诉读者：爱情是一种与人的成熟程度相关，需要投入身心的感情。如果没有爱他人的能力，如果不能真正勇敢地、真诚地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。如果说爱情是一门艺术，那就要求掌握这

门艺术的人必须全心全意地学习和实践它。某种意义上，具备爱的素质、爱的质量、爱的艺术，才是真正的爱。

本书关注的“爱情心理学”，是探讨如何正确地处理男女之间的亲密关系，从而获得持久的幸福。如果你已苦苦寻觅了许久，想解开心中的疑虑，想找到新的角度，进入感情世界更深入，如果想要全心投入地爱一场，但理性却让你犹豫不决……你都需要这本《爱情心理学》。

这是一本讲爱情的真谛的书，它适用于绝大多数人，尽管每个人都认为自己的爱情是特例。无论你是否谈过恋爱，或者正在恋爱并准备结婚，抑或已经结婚，你都可以与身边的伴侣建立你所期待的那种亲密无间的关系。

爱就在你的生命里，并将永远持续下去。

目 录

01 爱情究竟是什么
从父爱和母爱的不同说起
男人与女人是截然不同的存在
完美关系的秘密
爱的对象就是我们性的对象
婚姻的本质是什么
坠入爱河，究竟是一种怎样的感觉
02 一切是如何开始的
只有接近，才能喜欢
真的有“一见钟情”吗
相貌到底有多重要
难忘的第一印象
你爱的是他爱你的感觉
“相像相吸”，还是“相异相吸”
你爱上了不该爱的人吗
你为何总是爱得刻骨铭心
迷恋算不算恋爱
错误归因一感情的催化剂
03 好男人和好女人都在哪里
谁是你的完美伴侣
上帝把好男人都藏在哪了
女猎手们，去哪里找寻心上人
婚配的自我调节机制
坏男人PK好男人，哪个更靠谱
男人不坏，女人不爱
什么样的男人值得嫁
迷上他，是主动出击还是被动等待
04 性，说不出口的欲望

性爱是一份相互给予的爱情馈赠
不可抑制的欲望背后
在性欲面前，女人比男人更理性
亲吻，对我们意味着什么
接吻能帮我们找到合适的伴侣
在爱和性的天平上，你更倾向于哪一边
没有性就不是爱情
“滚床单”，你准备好了吗
你有被“性成瘾”困扰吗
05 爱情并不总是浪漫的
吵架：隐秘的权力斗争
依赖与疏离：不容忽视的威胁
面包重要，还是爱情重要
恋爱中的你是否仍然感到孤独
嫉妒是爱的另类表达
爱上一个自恋狂会怎样
当爱情遭遇欺骗
在爱情与背叛之间
当情感演变为一场权力的争斗
恐怖情人，究竟要的是什么
06 婚礼之后，爱情发生了什么
浪漫之爱为何难以持久
互看不顺眼还是甜蜜一辈子
别让沉默“断送”婚姻
意见不一致时，该听谁的
不要试图隐藏你的需求
我爱你，是你我之间的事
男人原本就不懂得照顾女人
没有信任的婚姻，我们还能走多远
当激情退去，是习惯还是爱
无性婚姻注定会遇到问题吗

07 感情的终点站：分手或离异
你能坚守天长地久吗
分手后，还能做朋友吗
为什么分手后更爱他/她
原来失恋真的会让人心碎
外遇，谁都可能遇到的事
离婚，你真的准备好了吗
离婚以后，孩子就再也不会快乐吗
是什么让闪婚恋人又闪离
换伴侣不能獬决一切问题
08 亲密关系的培育
保持和加强现有关系
定制你的感恩计划
发现你的主要“爱语”
放下爱的控制
别拿自己的尺子量对方
放下亲密关系中的挡箭牌
爱自己，是终生要学的课程
宽恕伴侣，重燃爱恋之火
不要对爱失望，要为爱而努力
后记：爱是一门艺术

01 爱情究竟是什么

——破解致命的爱情迷思

爱情是人类情感中最美妙的一种体验，决定了每个人戏剧般的人生，是成长经历中最基本、最精彩的情节。它是神奇的，为人们带来了幸福，同时也带来了很多的困扰。爱情对你而言，意味着什么呢？

从父爱和母爱的不同说起

父爱和母爱有什么不同

在这本书的开头，我们先从父爱和母爱的不同说起。因为如果不知道父爱和母爱的区别，那就很难理解两性之间感情的内在联系。首先，请你认真思考这样几个问题：

◎什么是母爱？

◎母爱和父爱有什么不同？

◎大多数时候，为什么母爱比父爱更伟大？

对于这几个问题，想必大部分人都从未思考过，也总结不出规律。其实，这一切只是因为本能。那么，什么是本能？人类为什么会有这样的本能？这样的本能又意味着什么呢？

在社会生物学中，父爱和母爱分别叫作亲职投资和亲代抚育，指的是父母对孩子的整体投入和在孩子身上花费的心血。亲职投资即两性在交配前为交配而进行的付出，亲代抚育即两性为后代的成长而进行的付出。（下文将亲职投资和亲

代抚育统称为亲职投资。）

那么，男性和女性相比在亲职投资上又有什么区别？多数情况下，母亲对孩子的投入远远高于父亲，也就是说，女人对后代的投入远远高过男人。你只需留意一下现实生活便能找到答案，在大多数幼儿园门口，我们都会看到这样一个现象：接孩子放学的妈妈永远比爸爸多，女性亲属的数量也远远高于男性亲属的。而且每每爆出抛弃亲生子女之类丑闻的，多数时候说的都是父亲。

这是为什么呢？其实这与后代对男人和女人的重要程度不一样有关。女人更愿意投入时间和物质给孩子，因为孩子对女人后代数量的影响比对男人的影响更大。用亲职投资的理论解释就是，如果一方在哺乳期和养育、保护后代上投入更多，那么这一方在择偶（这里指性行为）这件事上就会表现得更谨慎一些；在后代上投资较少的一方，则会更多地倾向于多撒种。

在人类历史长河的大多数时期，绝大多数女性都会有自己的后代。而社会对男人则残酷得多，虽然他们在雄性竞争中可能会获胜，但是更可能因为竞争失败，导致一个孩子都没有。由此说来，男性的最佳策略是拥有尽可能多的孩子，但对孩子的投入就不像孩子母亲那样，给予那么多的时间和精力。

父爱与母爱的不同对男女之爱的影响

这里还有另一个似乎让人难以启齿的原因：有的时候，男人没有办法弄清楚孩子是否是自己亲生的。所以如果男人对某一个孩子投入过多的话，一旦出错，那么一辈子的心血都将付诸东流。这也可以看作是男人对孩子的投入远不如女

人多的一种原因。

父爱与母爱的不同，注定了男女之爱在一开始就有很大的不同。这就好比，两个人合伙做生意，男方的投入大概是其总资产的V10，甚至V100；而女方却要付出总资产的1/2，甚至是全部。所以，在对待生意的态度上，女方当然比男方更为上心。两性关系也是如此，由于女性对一个家庭的投入远远超过男性，这让她们不得不更加谨慎。

男人与女人是截然不同的存在

男人和女人有着本质的不同

在男女的世界里，爱、性和婚姻，是完全不一样的。就好像同样都是摇尾巴，对于猫而言是威胁，对于狗而言则是示好。男人和女人原本就是截然不同的存在。

朱莉和迈克是大学同学，两人因一场曲棍球比赛而走到一起，之后恋爱三年，同居一年。在朱莉的心里，结婚已是自然而然的事情，但是当身边闺密一个个披上嫁衣时，迈克却对结婚绝口不提。

有一次，朱莉无意中说：“我们结婚吧。”迈克想也没想就拒绝了。这时候，朱莉感到深深的挫败：为什么？为什么迈克想的和我想的不一样？

朱莉安慰自己，也许他只是事业不顺，于是没有再提。

朱莉没预料到的是，他们在她30岁的时候分手了。

很多女孩恋爱失败的原因，就在于没有换位

思考。在她们看来，恋爱中的男人就应该像她们一样，爱上了就有着深深的依赖，之所以需要性是因为爱得太深，发生性关系之后就会越陷越深，情到浓时就会考虑婚姻。可是，既然男人和女人是截然不同的，你又怎么能用同样的方式来推理男性的行为和心理呢？

那么，我们又该怎么理解对方，从对方的角度思考，从而得到想要的结果呢？

这就要说到男人和女人之间最大的区别是什么。那就是男人没有生育功能，而是需要女人来帮他生下后代。

与此同时，由于人类的婴儿非常脆弱，需要漫长时间的养育才能成人，所以需要整个家庭齐心协力才能把孩子抚养成人，直到他们结婚再生下孩子。这就是人类婚姻关系的本质。男人和女人就此缔结合约：你生孩子，我和你一起养我们的孩子，婚姻从此尘埃落定，男女之间开始了一段有法律约束的关系。这个约束就意味着大家都要考虑到其他人的利益，约束自己的本能。

那么，男人和女人需要约束的本能是什么？对于男人而言，他们大多会想：既然只有女人能生孩子，那么要是能多和几个女人发生关系，岂不是可以留下更多后代？所以男人会尽可能多地寻觅性，对婚姻则不一定给予承诺或者尽量拖延承诺一因为双方一旦步入婚姻的殿堂，则意味着要承诺专一，这就减少了男人得到更多孩子的可能性。

对于女人而言，婚姻对其有保护作用，能进行后代的养育；而单纯的性则不然，只可以用来交换更好的生殖资源。所以如果一个女人不要婚姻、只付出性的话，那就意味着她总想得到点儿

别的什么回报，比如优质的遗传基因、金钱或地位等。而女人潜在一种本能，就是所谓的“东食西宿”，既想在有钱人家吃（得到供养者的抚养资源），又想和英俊男人睡（和情人生孩子获得优质基因）。

至此，我们可以做一个总结：男人对婚姻的态度，就像女人对性的态度；反过来也一样，男人对性的态度，就像女人对婚姻的态度。明白了这层意思，你就可以轻而易举地摸透男人的心思。

比如说，男人深爱一个女人，会本能地愿意给她婚姻；就像女人深爱一个男人，会本能地愿意和他有性关系一样。

比如说，男人和女人发生性行为并不一定是因为爱她，也许是出于其他目的；就好像女人嫁给一个男人并不一定是因为爱他，也许是出于其他目的。

比如说，想要得到男人的婚姻，女人应该在性上表现出（和他对于婚姻一样的）谨慎的态度。

爱、性、共同生活

回到我们最初的话题，它看起来是那么容易被理解：爱、性、共同生活，原本是三件独立分开的事，不要以为有了其中一样，另外两样自然就会美好，也不应觉得没有了其中一样，另外两样便不能存在。实际上，用这两种态度处理两性关系，只会使两个人更看不清楚事情怎样才能有更好的改变，怎样做才会有更好的结果。

毫无疑问，社会的标准和人们的愿望无不希望这三件事绑在一起。当然，我们也赞成人们要努力追求三方面的美满，因为这样才是人生最美

好的境界。可是，现实生活中，太多的人只想着标准答案或理想远景，而否定每天的生活。如果一个人总是惦记着天堂该怎样，而忘却自己生活在人间的话，这样的人并不会有快乐的日子。所以，积极改变现状才是务实的态度。

爱往往使两个人走到一起，并最终步入婚姻的殿堂，但是，能否愉快地在一起生活，几乎与他俩之间有没有爱没有必然联系。实际上，光凭爱，并不能保证生活在一起就可以有很多乐趣。

快乐地生活在一起还需要“爱”以外的心态，以及爱的技巧。无论欠缺了什么，爱只会驱使一个人去忍受和原谅对方在共同生活里造成的痛苦和伤害。越多的爱便导致越多的忍受，承受越多的痛苦和伤害。三方面同时很美满，才是最美满的婚姻，当然这需要两人有自愿的、投入的学习态度才能产生效果。

除此以外，两个人还需不断地摸索、研究、讨论和做出修正，才有机会实现美满的婚姻。

完美关系的秘密

爱情三角论

人们总是努力在文学作品中构建一些理想爱情的模式，然后力图在现实世界里还原。

然而，很少有人能填平文学与现实之间的鸿沟，我们终归还是需要生活在这个充满理性和冷静的世界里。当文学和哲学都对这个问题力不从心时，心理学家倒是为我们开启了另一扇理解“爱”的窗户，我们来看看他们到底是怎么说的。

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯坦伯格

提出了一个著名的爱情理论一爱情三角形理论，认为爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。

激情：是指由于他人强有力的吸引，对他人产生的强烈、着迷的想法。在激情关系中，人们常常会全身心投入，有时甚至还会发生不计后果的行为。

亲密：是一种真正喜欢对方，并渴望和对方一起建立更有凝聚力的和谐关系，双方或是一方愿意把自己的生活以坦诚、不设防的方式与伴侣共享。虽说亲密没有激情强烈，但是当关系进展到这一步，拥有一份完美的两性关系也会成为一种可能。

承诺：爱情不仅是实际生活中的柴米油盐，它还是一件庄重的事情，需要心甘情愿的承诺，不管遇到什么困难，都不要忘记曾经在婚姻的殿堂双方对爱的宣誓，把热恋时的执着坚持下去，一直到永远。

很容易看得出，激情是热烈的，亲密是温暖的，承诺是冷静的。激情、亲密和承诺共同构成了爱情，缺少其中任何一个要素都不能称其为爱情，正如三点确立一个平面，缺少任何一个点，这个唯一的平面就不存在一样。

什么是真正的爱情

那么，什么才是真正的爱情呢？真正的爱情应该是一个等边三角形，即激情、亲密和承诺的完美组合。

现实中，人们的情感生活都是爱情的三种成分的组合形式，不同的组合方式会表现出不同的爱情类型。只有激情的爱就像疯狂的火焰，来势迅猛，不可阻挡，潮涨后很快是潮落，潮落后又

很快会有火焰灼伤的刺痛，现代人常说的“一夜情”就属于这种类型的典型；只有亲密的爱，仅能成为喜欢，所爱的对象与珍爱的物件或者是宠物又有什么差别呢？只有承诺的爱是空洞的爱，没有激情，没有亲密而仅有信誓旦旦的承诺是不可想象的。

如果仅有其中的两种元素呢？那只能构成一个夹角，不能形成三角形，延伸出的是无限的不确定。没有承诺的爱可能是一段浪漫的旅程，不求天长地久，只在乎曾经拥有。没有激情的爱，是可以依靠亲密和承诺走完人生漫漫征程，但人们往往可能会觉得这样的爱隐隐有几分单调、几分无奈和几分不甘心。没有亲密的爱是愚昧的爱，只有对激情的承诺，谁也无法预料这样的爱会走多远。

其实，大多破裂的婚姻都应该属于爱情中某种成分的缺失或不平衡。无论是婚外恋，还是离婚再婚，实质上都是在原有的情爱三角形之外寻找另外一个三角形，人们无不希望得到一个完美的正三角形，但找到的也可能仅仅是三角形的一个边或两个边。事实上，真正完美的爱应该是以信任为基础，以性吸引和欣赏为催化剂，以承诺为约束，而形成的活力和稳定性并存的情感集合。

爱的对象就是我们性的对象

爱的对象就是我们性的对象

先问大家两个有意思的问题：

◎一个白发苍苍的老奶奶和一个风华正茂的少女，男人更可能会爱上谁？

◎一个贫穷的老爷爷和一个年轻“高富帅”，女人更可能爱上谁？

两个问题的答案显而易见，那就是后者。

从这两个例子中，我们可以清楚地看到，男人与风华正茂的少女，或者是女人与年轻“高富帅”更容易产生爱情。原因其实很简单，因为我们所爱的对象一定是我们性的对象，一定是我们理论上可以繁衍后代的对象。

在人类的本能里，对于繁殖的难易程度是有排序的，我们对性的对象也是有排序的。我们爱的对象，同时也是我们性的对象，我们的爱会随性而动。当一个异性处于利于繁衍的时期，即他/她的身上携带更多易于繁衍的特征时，其他人便有更大的可能爱上他/她，因为他/她的特征会激发起其他人本能的爱欲和冲动；反之，则很难爱上他/她。这恰恰证明了一点：我们的繁衍操控着我们的性欲，而性欲又操控着我们的爱情。即使我们无法意识到自己所表现出的一切好感和言行源自何处，但它依然让我们产生冲动。

女性更重要的价值在于生育，而男性的价值在于养育

当然，在这个问题上，男性和女性也各有不同。对于一个女性而言，由于她有一个特有的功能一生育，所以她的最大价值就在于实现繁衍。因此，一个女性携带越多的繁衍价值，就会被越多的人爱上。哪怕她的其他条件不太好，只要貌美或身材尚可，她也特别容易被男人爱上。这是因为爱情隶属于人类的本能冲动，基于性欲而诞生。而性欲又是基于繁衍而产生，爱情不是婚姻的必经之路。

那么，男性呢？他的价值不仅在于生育，还

有养育。因为一个女人只要愿意，她是可以非常容易地找到性伴侣的；但是对女人而言，她需要的不仅仅是性，她更需要一个人来帮助她抚养下一代，为孩子所需要的物质生活、社会地位、优良品质等寻找一个保障，使其在以后选择伴侣时拥有更大的优势。这就是为什么女人会倾向有资源的男性更胜过只是相貌俊美的男性的原因所在。

婚姻的本质是什么

爱情是一门艺术

大家肯定都谈过恋爱吧，谈恋爱的目的是什么呢？为了结婚？

也许很多人认为谈恋爱什么都可以追求，但是为了婚姻的恋爱，可不是单纯的爱情。其实，如果两个人真的相爱，而且能保持长久，那么到时候结婚就是自然而然的了。

前不久，海蒂在一个征婚网站上认识了一位成功男士W，几次主动约见加电话攻势后，两人慢慢地开始了规律性的约会，但W似乎并不是那么急着结婚，手机上也总有和别人的暧昧短信。

海蒂想独占W，但很明显对方的心没有全部放在她一个人身上。这让海蒂很无奈，自问：“我就是想要一份简简单单的感情，怎么这么难？”

没过多久，海蒂被分手了。

其实，海蒂要的可不是简简单单的感情。否则她为什么不去找她的同事或者同学恋爱，而是选择一个对异性有吸引力又难以驯服的成功男人？

事实上，如果你要的是一个对大多数女孩子

有吸引力的男人，又渴望他只属于自己，那你就不能渴望顺其自然而且一帆风顺。因为你要的爱情本身就不是自然状况。而且一个不知道爱情和婚姻是什么，又渴望得到超出自己能力范围的伴侣的人，肯定会失败。

有位哲人说得好：爱一个人，要首先具备爱的能力和素质，这样才能给予对方以实实在在爱的感觉。爱不仅仅是一种情感，它还是一种能力、一种艺术。既然爱情是一门艺术，那就要求想要掌握这门艺术的人必须全心全意地学习和实践它。

婚姻就是一个契约

说到这里，就要说一说婚姻的本质了。婚姻的本质其实就是一个契约。这个契约并不是为了浪漫或者爱情而建立的，而是基于两性对于后代的抚养而建立的。

两性之所以要签订契约，就是要相互协助，以此来合力抚养一个基因不错的孩子长大。这并不是说我们的祖先就没有爱情，事实上，根据进化心理学的一些研究，人类两性之间一对一的专属关系，早在上百万年前就形成了。

然而，轰轰烈烈的爱情毕竟不多，细水长流的一样可以被称为爱情。爱情本身是排他的性冲动，并不仅限于是一见钟情还是日久生情，在“父母之命，媒妁之言”的关系里它一样可以存在。

说到爱情，契约的重要性往往强于爱情本身。因为在得到好的后代这件事情上，爱情远远不如契约有力。那些仅凭一时冲动而生下的后代，竞争力总是胜不过在契约下生下的孩子。因此，在签订契约的时候，我们更应注重考量那些对方身上有而我们身上没有的特性，以便给下一

代带去更多样化的基因。

至此，我们大概可以在脑海里面有个轮廓了：大多数人所知所感的爱情，并不是凭空产生的，也并不如想象中的浪漫，而是一系列条件下的产物。从概率上来讲，多了解这些，有助于我们在择偶这件事上睁大眼睛，而不是听凭荷尔蒙作祟，把自己交给不合适的伴侣。

坠入爱河，究竟是一种怎样的感觉

坠入爱河以后

恋人们常说，从坠入爱河的那一刻起，对方似乎变成了一块磁石，把自己的目光牢牢吸引，只要睁开眼睛，恋人的身影就在脑海萦绕，仿佛天地间只剩下了个他/她，其他的一切都不再重要。

那不由自主的甜蜜微笑啊，在旁人看来有点傻、有点痴，自己却幸福得好像飘在云端，只盼时间永远停在这一刻……

当我第一次看到我男友时，心里充满了各种遐想。我可以陪他熬夜，第二天一大早起来，洗漱，打扮自己，看起来依旧活力无穷。我不敢让他看到我素颜的样子。我知道我是一个坠入爱河的女人，但我却不知何为坠入爱河。

第一次见到我的男友，他对我可谓是穷追不舍，使出浑身解数，给我买花，为我开车门。过去他常常尝试通过点燃一支烟来掩盖空气中夹杂的不和谐气味。今天早上，当他打开浴室门时，一切看起来是如此的完美，他不再是那个毛头小子，而是坠入爱河的男人。

可是，我依然不知何为坠入爱河。老实说，

我甚至不相信有这一说法。在我看来，坠入爱河是童话故事的情节。

是的，陷入热恋中的男人、女人，当其看到自己的伴侣时，无不觉得对方像火炬一样发亮，像宝石一样美得叫人痴迷，他们眼中的恋人是这样的耀眼，这样的甜美。

倘若时间真能停留在这一刻那该有多好，像童话一样完美。然而在真实生活里，当丘比特之箭射出以后，是将两颗心永远拴在了一起，还是给它们留下了痛苦的伤痕，仍是一个未知数。

坠入爱河的真相

其实，坠入爱河不是一些虚构的童话。它所表现出来的迹象有很多很多。

坠入爱河不是说让你成为某人渴望的那样，而是成就一个更好的自己。也不是说让你变得完美，只是说让你不断变得更加优秀。你所做的这一切只是为了那个视你为珍宝的人，而且是有意识地去做而非盲目。

坠入爱河是相互接受。坠入爱河使你爱上对方的一切，忽略对方的缺点，原谅他犯下的错误。坠入爱河是对方越坏而你越爱。

坠入爱河是坚持不懈地做出努力。坠入爱河，你会无须提醒，就把用尽的厕纸重新换上，或者是陪对方看一场你觉得无聊的电影。坠入爱河不是不修边幅地度过许多普通时光，而是以性感的打扮出现在夜晚的约会上。而你所做的一切努力仅仅是为了迎合你的伴侣。

坠入爱河是关乎忠诚的。坠入爱河意味着忠诚，自始至终的承诺，视你的伴侣为一切，视对方为掌上明珠。哪怕对方的些许缺点让你无法忍受，你也依然不忍离去。

不管怎么说，爱情是上天赐予我们的这样的一个机会，它似乎打开了埋于心底深处的泉眼，激情喷涌而出，给予我们力量，让我们的心灵变得丰满充盈。

正如美国心理学家罗洛·梅所说：“它是一种永恒的伸展，自我的推延，一种推动个人奉献自身以寻求真、善、美的更高形式的永续更新的动力。古希腊人一直认为，这种永续的自我再生就蕴含在爱里。”

02 一切是如何开始的

——你为什么天生被他/她吸引

亲密关系是怎样开始的？又是什么推动了浪漫之爱的发展？从心理学的角度来说，关系开始的第大步总是样的：人与人之间的相互吸引，接近某人的渴望。吸引的感觉与爱不一样，也不能保证必然会发展成爱情。不过吸引开启了发展爱情的可能性。

只有接近，才能喜欢

彼此接近决定能否相互喜欢

为什么一些人对我们有如此的吸引力，以至于我们愿与他们长相厮守呢？也许多数人只是简单地认为，当某人具有吸引力时，自己才会被其吸引。但实际情况显然复杂得多。

不可否认，吸引力与有吸引力的人所具有的一些特征有关，但也取决于被吸引人的需要、喜好以及彼此所处的情境。并且，吸引可以有许多不同的方式，这取决于时间、地点及所涉及的人。

但有一点是可以肯定的：只有接近，才能喜欢。如果没有接近，无论如何也不会有下文发生。

借助网络平台，我们可以轻松地认识某人，但当我们可以看到别人的微笑、听到他们的声音、真实地握着他们的手的时候，这样的交流不

是更具回报性吗？事实上，多数时候，当人们彼此接近时（无论是身体上的，还是心理上的）所发展的感情更具回报性。

的确如此，真实生活中的接近通常决定了我们能否相互喜欢。多数情况下，我们的浪漫是缘于与周围人的交往。与人见面不一定会爱上他们，但要爱上他们，则必须先见到他们。

麻省理工学院曾对住宿生的友谊选择进行过一项调查研究，研究者要求寄宿在公寓里的270位学生列举三位他们最亲近的伙伴。（研究者事先将住宿生随机地分配在17栋公寓楼的不同房间内。）结果显示，学生列举出的伙伴居住在不同的房间：隔壁占41%，隔一个房间占22%，隔两个房间占16%，隔三个房间占10%。

在这个研究中，隔着三个房间的住宿生之间的距离仅为20米，但他们成为朋友的可能性只有住相邻房间同学的四分之一。可见，距离的远近在很大程度上决定了能否成为朋友。

确实，住宿生成为朋友的机会与他们所住房间的距离有着紧密的关系，住得较近的人更有可能成为朋友。事实上，实际上的接近和人际吸引之间有着明显的联系。回忆一下，你念大学时的情形：从学期开始到学期结束，你认识了哪些人？谁是你的新朋友？令人不可思议的是，你所认识的人和最喜欢的人很有可能就坐在你的附近。这也告诉我们，假如我们选择了一个将要居住、上学或工作的地方，那也意味着我们选择了我们将与之建立亲密关糸的人。

距离是有成本的

那么，为什么接近会有如此重要的作用呢？一种观点认为：当其他条件相同时，近在身边的

同伴比相距较远的同伴会更有优势。的确，与一个相距较远的伙伴交往，无论是花费还是付出的努力，都有着更高的成本，比如，距离上的耗时。所以说，长距离的浪漫关系通常没有身边的浪漫关系那样更令人满足，电子邮件中爱的表达怎能有在脸颊上真实的一吻那样令人心动呢？

深陷爱河的人们可能会相信，由于他们的感情基础已经非常令人满意了，暂时分开一段时间也不会影响他们的浪漫感情。实际上，男女之间的物理距离太大也可以导致心理距离的疏远。可以说，距离是爱情的头号敌人。美国心理学家曾对5000对已经订婚的情侣进行调查，结果发现，其中两地分居的情侣最终结婚的比例很低。可见，恋爱感情和距离也是成正比的。那些还在自叹“遇不到合适的”的单身朋友，何不先在公司同事、朋友中寻找一下呢？

当心，接近也会产生不利作用

接近能够增加吸引力，但其作用也是有限的。正如经常吃喜爱的食品，经常听喜爱的歌，经常见到恋人，都会带来厌烦。尽管接近会促进相互吸引，但与难于相处的人接近，并不一定会使我们更喜欢他们。如果我们与某人相处愉快，当他们在身边时，我们会更喜爱他们。但是，如果他们令我们感到生厌的话，接近可能只会让事情变得更糟。

一项针对加利福尼亚州某居住区的研究表明，尽管大多数住户的朋友住在附近，但他们不愿看到的人也往往住在附近。人们之所以讨厌那些惹他们不快的近邻，是因为对方要么高声地放音乐，要么让宠物疯跑，等等。显然，接近能使彼此之间的交往成为可能，但并不能保证接下来

的发展会顺顺利利。我们很容易被周围的人所吸引，但如果我们与他们的交往不愉快，我们会更不喜欢他们。

真的有“一见钟情”吗

一见钟情的诱惑

假设某一天，你忽然时来运转，发现一位意中人。他/她正坐在草地上看书，或者站在博物馆里端详一幅名画，或者一脚跨上汽车，或者在银行的自动取款机前面排队。就在这时，你悄悄地看了他/她一秒钟，那位陌生人身上的某种东西“嗖”地一下触动了你的神经，让你神魂颠倒，也许是因为他/她的美貌，也许是因为他/她的举止风度，也许是因为他/她的某件饰品……你眼前的这个他/她，就像是罩着一圈光环，那么璀璨夺目，那么光彩照人。这是否就是传说中的一见钟情呢？真的有“一见钟情”这种事吗？

第一眼就迅速产生好感或情欲，这是绝对存在的。就像只有相信巫毒教威力的人才会被巫毒咒语杀死一样，一见钟情也只在相信它的人们心中存在。“让我们随时做好准备，整装待发。”法国一位哲学家如是说：让我们时刻准备好一见钟情！他认为，在任何时刻、任何地方，这种机缘的发生不受阻挡！的确如此，一见钟情非常普遍：某调查机构曾对22个国家的数千位男女进行调查，结果显示全球有超过50%的人有过一见钟情的体验！

很多时候，一桩成功的恋情，即最终通向婚姻的那种，在当事人回忆的时候总是被甜蜜地称作一见钟情。当这样的爱情来临时，人们常常怀

着巨大热情投入其中。在他们看来，只有这样的爱才是真爱，人生中至少应该有一次。但如果最初的激情遭到了对方的无情拒绝，当事人便会把这种激情看作是昏了头。

来电，原来是童年的感觉

假如与一见钟情撞个满怀，也没有什么好怕的，至少这是一种美好的体验。但问题是：为什么会有这样的一见钟情？为什么他/她在我心里占有如此重要的位置？

我们常常以为，看到一个人时，我们看到的只是容貌、神情和气质。其实，这只是意识层面上的“看到”，潜意识层面上的“看到”更加丰富，也更加重要。事实上，当人们陷入爱河，并有着强烈的感觉时，可能都是少年时代的憧憬强烈地被唤醒了。

前不久，康妮去相亲了，而且还相出了感觉。

当时，她和那位男士约好在街角的咖啡厅见面，她先到，男士后到。康妮没见过这个人，但当一位男子走进这个咖啡厅的一刹那，她看到了他，并被他的那双眼睛深深地触动了。“就是他了。”康妮对自己说。

还好，果真就是他。更幸运的是，这位男士对康妮也很有感觉，于是两人很快确立了恋爱关系。

然而，在此之前，康妮刚结束了一段恋情，而且是一场本来很有感觉的恋爱。这种感觉为什么说来就来了呢？

好吧，让我们就从这次约会的细节谈起吧。从康妮所讲的一个又一个关键的细节中，我们可以发现，这位男士的个性和康妮的爸爸，实在是

像极了。如果我们对此做一个总结，至少可以在这位男士身上找出十余条和康妮的爸爸特别相像之处。譬如，一样爱整洁，一样有控制欲望，一样有点强迫症，一样对女性忠诚……

看到这么多相像之处，你是不是突然感觉到了一些恐惧，心想："原来，爱的感觉，就是又找到了一个父亲？"的确如此，或者我们可以换个说法：又发现了一次机会，可以重复一次童年了。并且，这种发现，其实是在一瞬间完成的，那就是康妮看到这位男士的第一眼。

意识上，康妮看到的，是一个干净而乐观的大男孩；而潜意识上，康妮看到的更多。她看到这位男士的第一眼时，就已经嗅到了这个人一切重要的心性。而正是这些让她无法诉诸言语的信息，在冥冥之中对她说，这个人像极了她生命中第一个重要的男人。于是，她来电了，甚至已经爱上他，正如以前她爱生命中第一个重要的男人——她的父亲一样。

其实，第一眼的说法并不正确。我们常以为，恋人之间是在用语言、肢体和眼神等方式在沟通，但人与人的交流的途径，是非常复杂的。可能还有更复杂、更全面，而且不为我们所知的沟通方式。

让我们再次回到一见钟情的瞬间。当那位男士走过来时，他身上的诸多信息都被康妮感受到了，但这些信息她是无法言说的。而康妮所谓的"被他的那双眼睛深深地触动了"，可能只是一个诉诸语言的借口。毕竟，我们要认识这个交流的过程，我们要给这个过程一个说法，而"被他的那双眼睛深深地触动了"可能只是一个被拿来解释这个交流过程的外壳而已。

毫无疑问，爱情中，我们都在追求感觉，而这种来电的感觉，可以说是绝对的诱惑，任何人都很难抵触它。假若康妮的这次恋爱不成功，她以后的选择对象，估计还是这一类型，因为只有他们才让她有感觉。然而，对很多人来说，纵然知道了爱的感觉是重复童年的渴望，但他们还是会忍不住去重复童年，哪怕它伤痕累累，哪怕再一次受伤。这是因为，理性没有力量，情感才最迷人。

相貌到底有多重要

长相是男女相互吸引的第一因素

当我们见到某人时，最先注意到什么？当然是他们的长相了。尽管我们都知道看人绝不仅仅只限于外表，但长相在交往中确实起重要作用。一般而言，对也好，错也罢，我们很容易认为长得好看的人更令人喜欢，也更好。

在一个有趣的心理学实验中，心理学家给人们出示了一些陌生人的照片，然后让他们根据自己的感受，对这些陌生人进行评价。结果发现，人们普遍对外表更具吸引力的人给予很高的评价。可见，人们更容易相信：美丽的人一定也是好的。这一偏见更容易发生在交往的初始阶段。

尽管在“谁漂亮”这个话题上，每个人都各有所好，但是关于美与不美，人们的想法通常是一致的。就像很多人都认为的那样，漂亮的女性往往能得到更多的约会机会。漂亮男性也一样，与那些相貌平平的男人相比，他们总能得到更多的微笑和交谈机会。更惊人的是，三个月大的婴儿也显示出对那些成人认为迷人的面孔的偏好：在

婴儿尚未受到社会规范影响的时候，他们就会用更多的时间凝视那些更为迷人的面孔。

当然，我们不会认为长相好看的陌生人就是十全十美的。美貌的背后甚至藏着很多的副作用：太漂亮的人常被认为爱慕虚荣，处事随便。可是，即便如此，长相好看的人给陌生人的印象无疑要好过长相一般的人。而且这种关于美貌的偏见也可能导致人们将美貌与才智相混淆。在职场上，貌美的人更容易应聘成功并得到较高的薪酬就是一个最好的例子。

不过，貌美之人的生活并不像“美的即是好的”这一定式思维那样乐观。例如，人们对貌美之人说的谎往往更多。当与貌美之人约会时，人们更愿意掩饰他们的性格、兴趣和收入，但与相貌平平的对象约会，则很少编造某种形象。由此带来的结果是，貌美之人可能会有意识地开始不信任他人，或对他们得到的赞美打折扣地接受，觉得这是他人有意在“逢迎”或试图讨好自己。

什么样的面孔最迷人？

那么，什么样的面孔才迷人呢？毫无疑问，如果一位女子有着大眼睛、小鼻子、小下巴及饱满的双唇这些特征，自然是迷人的。如果这等女子同时具有突出的颧骨、窄脸颊以及灿烂的笑容这些成熟美的特征，她在全球范围内无疑是公认的美人。

而男性的吸引力则更为复杂一些。通常拥有宽阔的前额和强壮的下巴的男性看上去坚强而自信，因而被认为是英俊的。另一方面，有研究显示，当一张普通的男性面孔通过电脑成像变成略显女性化的样子，会显得更有魅力。

当然，来自身体上的吸引力也是不相同的。

男性普遍喜欢体重适宜、不肥不瘦、腰身明显细于臀部的女性，这一体型似乎对各种文化背景的男性都有吸引力。而且男性更喜欢胸部丰满的女性，当然腰臀比例必须是低值；如果女性身材肥硕，即便是“波霸”也不能给她的魅力加分。

如前所言，男性的吸引力更为复杂。当腰仅比臀部略窄，腰臀比例是0.9时，男性身体往往最具吸引力。不过，如果男性只有一个好身材，而没有其他资源的话，也不能吸引女性。这种情况下，只有他能挣一份体面的薪水时，才能让他收获更多好评。

美貌标准由谁来定

撇开惊人的文化差异，你是否注意到世界各地的人们对一个人是否具有吸引力往往有着同样的看法。人们对美貌的一些反应可能是生而有之的。研究发现，人体内的荷尔蒙通过影响脂肪在人体的分布而影响腰臀比。那些腰臀比接近0.7的女性往往更容易受孕，相比曲线小的女性，她们的身体也会更健康。腰臀比接近0.9的男性可能比大腹便便的男性更健康。

人人都喜爱貌美的人，而外表对居住在赤道地区的人们显然尤为重要，因为那里有许多寄生虫和病菌会影响人们的健康。在这些地方，美貌可能更是一种显示健康状态的信号，因此往往更受欢迎。

一些理论家确信，美貌的标准存在一个进化论的基础。可以说，现代男性普遍钟情于面孔特征对称、娃娃脸、低腰臀比例的女性，这本身就是一种进化倾向，植根于人类的本性。因为只有成功地寻求到生育能力强的健康伴侣的早期人类，才更有可能成功地繁衍下一代。

同时，吸引力的标准也受到经济和文化条件的变化的影响。在文艺复兴时期，油画上的女性依现在的标准是否显得过于肥胖？在食物供应明显短缺的艰难时代，纤瘦的女性远没有体重较重的女性更有吸引力。然而，在丰足的年代，纤瘦的女性反倒被认为是迷人的。确实，经济的日益繁荣使女性朋友越来越追求苗条，美国小姐的参赛者总体上比几十年前更瘦就是一个不争的事实。总之，这些研究表明了一种可能性，即人性和环境条件共同决定了什么美、什么不美。

难忘的第一印象

最初的信息占据更大的权重

不管我们是否意识到，我们在刚见到某个人的时候就开始对其进行判断了。而我们对他人的判断又受到刻板印象的影响，这种倾向使最初的信息占据更大的权重，决定了我们对他人的印象。

比如，我们一眼就能分出一个人是漂亮还是相貌平常，并且我们还会认为漂亮的人更招人喜欢。还有其他许多类型的区别，如年轻或年老，穿耳孔或不穿耳孔，乡下人或城里人，等等。这些成见可能因人而异，但却以同样的方式发生：刻板印象预先给了我们一种关于他人的看法。

很多时候，意中人初次见到你的那个瞬间具有非常关键的作用。你在对方眼中的印象，会透过他/她的眼睛进入其大脑，留下永久的记忆。

杰拉尔德是一位上了年纪的绅士。在社交圈里，他是一个很受欢迎的红人。好几位老年女士都在多年前失去了丈夫，于是热情的杰拉尔德成

了她们的护花使者。

这几位女士都是杰拉尔德念高中时就认识的朋友，那时大约是1938年。这些女士都具有优雅的心灵，但从外表来看，她们的身材明显发福，很早以前就失去了女性的身体魅力。

在一次聚会上，一个无礼的男人当众嘲笑杰拉尔德对女性的品位，杰拉尔德对这种粗鲁的评论却大惑不解。

“她们明明非常漂亮啊。”杰拉尔德边说边打开钱包，拿出一张已经卷角的黑白老照片，那是校友聚会中的几位美女和追求者们的合影。

“看见没？”杰拉尔德对在座的男人们说。照片上有三位女士，其中两位恰好是杰拉尔德目前心甘情愿护送的女伴，两位中的一位还是当时的校花。直到今天，杰拉尔德都觉得那两位女士仍然像1938年时一样美丽。这就是第一印象的神奇力量。

其实，即便今日，我们仍然无法彻底理解第一印象的强大功能以及第一印象的形成到底是由哪些微小的细节所决定的。但是无论如何，对他人的初始判断会影响我们对其他信息的诠释。

然而，这种判断也很容易使我们只关注他人的片面信息，使之符合我们的预期，可实际情况却并非如此。举一个例子，当你开始一段浪漫关系的时候，你可能非常确信自己已经了解这个伴侣的性交往史。你可能越来越确信自己知道这个伴侣过去有过几个情人，或者是否患过某种性病。但真实情况是，你并不像你自己认为的那样了解情况。

即便如此，也不妨碍我们更好地了解对方。因为随着时间和经验的增力口，我们会更好地了

解伴侣，而且随着彼此更加熟悉，第一印象也肯定会变化。

也许你从未意识到这个问题，但这却是事实：在过去的几个月里，甚至是更短的时间里，你也许已经错过了数十个意中人，因为你没有为自己的“猎爱之旅”做好准备。男猎手们，这很可能意味着你们的衣着不适合恋爱；女猎手们，这很可能意味着你们出门时的打扮不够仔细。

不妨回忆一下，绅士们，多少次你们穿着邋遢的衣裤，在公共场所企图和一位优雅的女士搭讪，却遭到对方不客气的白眼？淑女们，多少次你们素颜走在大街上，与英俊的男性擦肩而过，对方却对你视而不见？所以说，想要成功地吸引对方的眼球，你需要时刻做好准备。

当然，你不仅需要在身体上为爱情做好准备，还要随时敞开心里的大门，准备迎接爱情的到来。因为意中人未必只会在朋友聚会或单身俱乐部里出现，就像一首老歌所唱的，你可能“在一个五美分杂货店里遇到一个百万富翁”。

亲密关系中的印象管理

现在，假使你在身体和心理上都已经做好了恋爱的准备，可是问题又来了：“我以优雅的举止赢得了浪漫伴侣的爱了，然而，我发现自己再也不努力在爱人面前让自己变得更有魅力了。”

事实上，尽管我们给朋友或恋人的印象比我们给熟人或陌生人的印象要更有影响力，但是在维持良好形象方面，我们对亲密伙伴比对其他人更少费心。比如，我们与伴侣认识的时间越久，两个人一起共进晚餐的时候，就很少花费时间在洗手间里梳洗打扮自己。这很可能是因为我们已经知道朋友或恋人是喜欢我们的，所以也就无须

让自己多么迷人以赢得他们的赞许。另外，他们是如此了解我们，所以在影响他们的想法方面，我们几乎不需要做什么努力。当然，也有可能仅仅是因为我们变得懒惰了，要知道，有时候礼貌的举止意味着某种形式的自我限制。

于是，我们常常会发现那些在关系的早期非常有礼貌的人一不洗澡并不穿戴整齐决不来吃早饭一往往变成穿着内衣不洗漱就坐在桌旁吃饭，还不停地抓痒、挖鼻孔，这确实很有讽刺性。可是，在许多的两性关系中，这却成为一个大问题。当我们在伴侣身上看不到我们预期或所希望的特点时，就会简单地认为“他们/她们并不像我们所认为的那样好”。结果，彼此之间的关系很可能在一瞬间就由沸点降为冰点。

你爱的是他爱你的感觉

你们俩有多般配？

如你所知，外表吸引力在亲密关系中起着十分重要的作用。牵手一位漂亮的伴侣也许是所有人的心愿，但结果往往是人们和外貌相当的人结成伴侣。在那些已经建立起来的亲密关系中，伴侣之间的外表吸引力水平总是出乎意料的相似，这一现象就叫作般配。对伴侣而言，般配有助于决定彼此之间是否能够相处在一起。

随着电视相亲节目的盛行和网上婚恋交友网站越来越成熟，人们开始越来越依赖于这些平台，以期能够在上面找到心仪的对象。当客户付钱给专业的婚恋服务机构，以便得到约会对象的背景资料时，他是根据什么来选择想要的伴侣呢？想必很多人会说：“当然是外表的吸引力

了。”但是，在这些情形下，如果某个客户对某人有兴趣，婚恋服务机构会告知对方，并让其有机会看到这个客户的资料。只有当双方都有兴趣时，婚恋服务机构才会告知双方彼此的电话。

确实，虽然每个人都希望拥有一个外表漂亮的伴侣，但只有长相与之相配的人才可能如愿。一般来说，双方在外表上越相像，才会走得越近。如果人们彼此喜欢各自的长相，那么就可以成功配对。反之，如果双方并不般配，麻烦就不可避免了。已婚男性的性生活障碍的一个主要原因就是，尽管他们看起来还不错，但他们的妻子却“放松了自己”，不再像以前那么吸引人了。

人们更愿意接近喜欢自己的人

如般配现象所说，为了在亲密关系中获得最大的成功，我们应该追求与我们相似的伴侣。事实上，大多数人就是这样做的。在考虑可能的伴侣时，下面这个公式可能对你有用，它可以评价我们对别人的实际兴趣以及接近并试着展开关系的可能性：

值得拥有的程度＝外表的吸引力×被接受的可能性

当其他条件都相同时，那些长相越好的人，越有可能被人们所喜爱。如果某人很喜欢我们，但他/她的长相却不敢恭维，那么这个人可能并不是我们理想的约会对象。如果某人长相很好，却并不喜欢我们，你也不必浪费时间。最有潜力的伴侣往往是外表说得过去，也很有可能接受我们的人。

尽管不是人人都会遵循这一公式，但是对于多数人来说，必须考虑对方愿不愿意接纳自己。一般来说，人们似乎知道他们将被别人喜欢或是

接受的可能性，所以，他们更愿意与接纳他们而不是拒绝他们的人接近。一项针对威斯康新大学和得克萨斯大学的男生所做的调查显示，如果他们看上了一位漂亮女子，在无法确定对方的反应之前，只有3%的人会主动提出约会的请求。然而，其余那些男生则会选择再等一等，看对方对自己是否有兴趣，或是因为缺乏自信，干脆选择放弃。

确实，当其他条件相同时，人们更愿意接近那些喜欢自己的人，这一倾向也符合平衡理论。当两个人彼此情投意合的时候，两人的感情契合就可以说取得了平衡。当两个人之间相互厌恶时，也可以得到平衡。但是假如一个人喜欢某人，却偏偏不被对方喜欢时，他们的感情就得不到平衡。总之，伴侣们总是渴望彼此之间的思想、感情和社会关系能够达成一致。

“相像相吸”，还是“相异相吸”

恋人总是相像的

在自然界，有这样一个现象：两只猫第一次相遇的时候，彼此都会停下来，盯着对方看。如果一只猫嘶吼一声，另一只猫就会跟着嘶吼一声表示回复。但是，如果第一只猫只是耸了耸自己的小鼻子，另一只猫就会报以同样的温柔和善。随后它们就会挤在一起，互相叫唤着，互相舔舐对方的皮毛。

男女之间初次见面，也如出一辙。在这关键的几分钟内，双方都会做出数种无意识的动作，而这恰恰透露出了各自的内心。他/她的大脑会像电脑控制一般，下意识地做出决定：究竟和你开

始浪漫之旅，还是放弃与你恋爱的念头。

人这一生总是在寻找那些世界观和价值观与我们或多或少相似的人。这种相似性不仅会让我们感到自在，而且还会让我们相信自己之前的人生做了正确的选择。事实上，人际关系的一个最基本的原则就是相似性：彼此喜欢者也相互吸引。“物以类聚，人以群分”无疑是对的。

再看看下面这些例子：

在普渡大学，研究人员有意将价值观相似或不相似的男女安排在一起约会。在45分钟的约会之后，相似的一对比不相似的一对更喜欢彼此。

在密歇根大学有过这样一项研究，参与研究的人如果能与不认识的人交朋友，就可以免费住宿。学期结束后，研究者发现，这些参与者的好友是和他们最为相像的室友。

在堪萨斯州立大学，研究者要求13位男子处于一个模拟空间并相处10天，并且在此期间，不断评估他们对彼此的感情。结果发现，那些彼此之间有许多相似之处的男子，往往相处得很好。同时还发现，参与者恨不得把那些与他们最不像的人扔出屋外。

由此看来，相似是有吸引力的。有着相似背景、个性、外表和态度的人们更有可能彼此吸引。还记得念书时你最好的朋友吗？他们与你基本上有着相同的特质，无论是年龄、性别，还是种族、受教育水平、宗教信仰和社会阶层等方面，都有相似之处。两个人的态度和彼此的吸引力之间有着直接的联系：相似处越多，彼此越喜欢。

值得注意的是，在双方达到相当的相似程度以后，相互的吸引并不会因此而减少。某种程度

上，我们可以说，“共同点太多”并没有任何危险。回忆一下你高中时代的朋友：你和朋友吸烟、喝酒的情况可能都是一样的；如果高中毕业时你是处女，你最好的朋友可能也是。

不过，如果两个人太过相似，难免也会感觉厌倦。而且我们也需要一个人来弥补我们的缺陷。如果两个人都邋里邋遢，那么谁来收拾屋子？如果两个人算数都不好，那么谁来帮你管理财富？

“相反”也有吸引力吗？

正如你所经历或是看到的那样，人们容易和那些与他们外表相似的人结成一对。两个人越相似，就越喜欢对方。那么，为什么人们又说“相异相吸”呢？实际上，没有证据表明人们喜欢不相类似的伴侣。而且由于相似性有不同的表现，所以才会误导人们，使他们认为是“相异”也有吸引力。

另一方面，外表明显不般配的关系有时也会发生。貌美如花的年轻姑娘嫁给了年过半百，甚至更高龄的亿万富翁。在这种情况下，似乎是相反产生了吸引力。不过，这一看法未免过于简单了，因为这些伴侣之间般配的意义更为广泛，用美貌换取金钱，用金钱换取美貌。也许很多人认为，这样的爱情并不浪漫，但名望、财富、健康、智慧和长相等都像商品一样，能够用来吸引他们所想要的伴侣。

现实生活中，这样的情况总是会发生。在异性恋中，高收入的男性寻找心仪伴侣时，往往会指明要找一个貌美的女子。而貌美的女子则会表示要找一个富裕的男子。在同性恋中，没有感染HIV病毒的男性通常比较挑剔，在交友广告中明

确指出对方要拥有更高地位，更加吸引人。而感染了HIV病毒的男性就没有这样挑剔了。

事实上，这种权衡是进化心理学的主要观点。男性之所以特别看重女子的外表，是因为与健康和生育能力强的女子的婚配更容易成功地繁衍下一代，可以说，是人类与生俱来的自然选择促进了男性对年轻漂亮女伴的兴趣。而且随着男性年龄的增长，他们所娶妻子的年龄与他们年龄的差距也会越来越大。因此，如果男性在二十多岁时结婚，他可能会娶比自己年轻两三岁的女子为妻。但如果男性在五十多岁时结婚，他的妻子可能会比自己小十几岁。

至于女性，则不必关心她们的伴侣是否年轻，因为男性一般终生都能保持生殖能力。所以，女性更愿意找一位能够在漫长的孕期和哺乳期内能够为她们遮风挡雨的伴侣，因此更关心伴侣的财务状况。此外，在女性一生中，她们对伴侣年龄的要求也不会随着年岁增长而变化，所以，女子的年轻貌美与男子的地位资源相互交换就很普通了。可见，当所谓的对立看上去相互吸引时，人们也许是在用一种资源换取另外一种资源，以便得到有着相似社会地位的伴侣。

你爱上了不该爱的人吗

喜欢我们得不到的人

你会对什么样的人产生好感？你更容易接受谁的追求？爱情的发生都遵循着一定的规律，喜欢我们得不到的人就是其中之一。

《罗密欧与朱丽叶》是莎士比亚的悲剧名著，在这一悲剧故事中，莎士比亚描写了彼此相

爱的罗密欧与朱丽叶，由于双方家族的世仇，他们的爱情遭到双方家庭的竭力阻挠。然而，家庭的阻力非但没有使他们彼此分手，反而使他们爱得更深，直至双双殉情而亡。

于是，心理学家们针对这种试图破坏两个人的爱情关系，反而使两个人爱得更深的现象进行了实验研究。他们挑选了91对已婚夫妇和相恋已达8个月以上的49对恋人，对他们彼此相爱程度与他们父母干涉程度之间的关系做了进一步的考察。

结果发现，在一定范围内，那些父母干涉程度越高的情侣，彼此之间相爱的程度也越深。于是，心理学家们借用莎士比亚戏剧中的情节，将这种当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而加强，恋爱关系也因此更加牢固的现象称为“罗密欧与朱丽叶效应”。

的确，很多时候，人们似乎很愿意迎难而上，喜欢追求那些不容易得到的人。正如心理逆反理论所指，当人们被强迫做出某种选择时，对这种选择会产生高度的心理抗拒，而这种心态会促使人们做出相反的选择，并实际上增强对自己所选对象的喜欢。

结果呢？这一原则显然会影响我们对伴侣的感情。当外界，尤其是父母，越是强烈地反对两个人的爱情，他们在对方心中反而具备了更大的吸引力，于是双方越能感受到对彼此强烈的爱。

尽管这种现象并非总在发生，不过它也确实提醒了父母，在禁止孩子与某人约会时一定要三思而行。尤其是在出现逆反情况时，父母最好温和地表示他们的不快，或者干脆什么都不做。

每个人都希望主宰自己的命运

那么，是什么心理让这些被棒打的“鸳鸯”关系反而更紧密呢？对此，美国社会心理学家曾做过一个有名的实验：他让一名被试者面临A与B两个选择，在低压力条件下，另一个人告诉这名被试者“我们选择的是A”；在高压力条件下，另一个人又告诉他“我认为我们两个人都应该选择A”。结果，在低压力条件下，被试者选择A的比例为70%，而在高压力条件下，只有40%的被试者选择A。

这个实验能够说明什么呢？当我们面临选择时，如果这个选择符合自己的意愿，将增加对所选对象的喜欢程度；反之，如果这个选择不是自己的心愿，而是出于被迫，便会大大降低对所选对象的好感。

在每个人的内心深处都希望自己主宰自己的命运，按照自己的意愿做出任何选择。一旦有人越俎代庖替我们做出选择，并将这种意志强加给自己，我们就会从心理上产生一种抗拒的情绪。心理学家还发现，越是难以得到的东西，对人们越有吸引力；轻易就能得到的东西或者已经得到的东西，其价值往往会被人所忽视。

你为何总是爱得刻骨铭心

恋爱：两人强迫性重复的双重奏

不要在同一个地方跌倒两次！这句话，是我们时常听到的警句之一。之所以时常听到，是因为，这是最难做到的。

其实，大多数人的人生，就是不断地重复同样的事情。如果你得到了幸福，你就不断地重复幸福；如果你学会了信任，你就不断地重复信

任。相反，如果你得到了痛苦，你就不断地重复痛苦；如果你学会了敌视，你就不断地重复敌视。

在心理学家看来，这种强迫性重复，就是所谓的命运。而那些不幸的人，多数时候就是在不断地重复同样的错误，不断地在同一个地方跌倒。其实这个地方并没有罪，让我们跌倒的，恰恰是我们自己。

她才华横溢，在任何场合都能赢得人们的瞩目与尊重。然而，每隔一段时间，她都会制造出一个大麻烦，然后花上大力气去化解这个麻烦。奇妙的是，这些麻烦都与男人有关。

她有过一次婚姻，当时她只花了一个星期就与一个男人完成了从相识、相爱到结婚的整个过程。后来，她花了三年的时间去解除这个婚姻。

在此之前，她就谈过一次没有希望的恋爱，并为这次恋爱付出了巨大的代价，放弃了梦寐以求的升职机会。但在其他人眼里，这场恋爱一开始便没有希望。但她就是要不断这样做：找到一个不适合的男人，然后彼此相爱，再相互折磨，直至最后分手。

女主人公有着非凡的才华，而且颇有个人魅力，完全可以拥有自己想要的幸福生活，但她就是做不到，一次又一次地跌倒在自己制造的麻烦里。这就是典型的强迫性重复。

强迫重复：忍不住的反复

一百多年前，一位著名的心理学家对他的孩子进行观察时发现，他在经历了一件快乐或是痛苦的事情之后，会在以后不自觉地反复制造同样的机会，以便体验同样的情感。这位心理学家把这种现象称为强迫性重复。

在人际关系中，这一现象可以理解为一个人小时候形成的关系模式的不断复制。比如，如果一个人在他小的时候形成的关系模式是信任，那么他就会不断复制信任；结果，不仅能赢得一般人的信任，还能赢得仇人的信任。可以说，是这个人自己教会了那些难以相处的人如何去信任他。

相反，如果一个人在他小的时候形成的关系模式是充满敌意的，那么他就会不断复制敌意；结果，他不仅对那些与他有冲突的人充满敌意，对那些原本对他很友善的人也充满了敌意，最后这些人也真的从友善转向了敌意。可以说，是这个人教会了那些本来对他友善的人转而对他充满敌意。这一切，反倒让我们禁不住感叹命运的捉弄。

重复是因为我们惧怕丧失预见力

可以说，强迫性重复几乎无处不在，就像是我们只习惯拥有过的生活，如果现在的生活变得跟过去不一样了，我们就得做点什么事情，把现在弄得和过去一样。

在电视台工作的艾德，长相俊朗，才华横溢，女友换了一个又一个，但他明确表示，女人压根就不可靠，无情无义，只想靠男人养。艾德结识的这些女友，多数的确符合他的描述。但并非所有女孩都这样，他为什么就不选那些女孩呢？其实，艾德就是为了验证他的断言——“女人不好”，所以才一次又一次地重复过去。

艾德之所以这样做，也是为了进行强迫性重复。早在他幼年的时候，艾德就丧父，后来妈妈不断换情人，对他也不闻不问，从此之后，他年幼的心里就埋下了对妈妈强烈的恨。

在他16岁那年，妈妈因意外车祸不幸死亡，从此他就开始了花花公子生涯。用艾德的话说，他之所以找那样的女孩，只不过是为了继续表达他对妈妈的恨。妈妈不可靠，所以他要一再找不可靠的女人，以证实他对妈妈的攻击的确是合理的。

其实，艾德也曾遇到过一个好女孩，也深深地爱过她。但是，他实在是太挑剔了，只要一发现女孩的任何缺点，都会给予毫不留情的攻击。最后，这个女孩也离开了他，这让他很绝望，自叹："原来这么好的女孩也一样靠不住！"

这种情形，也是典型的强迫性重复。和那些大多数习惯了不幸的人一样，当事情真正有些好转时，艾德会觉得不安，会觉得好像有什么事情不对劲。

其实，这种不安正是他的控制感在作祟。如果一个人长期生活在不幸的环境中，心里就会发展出特殊的预见能力来，也就是说，他们能够预见自己会在什么时候遭受其他人的折磨。然而，这种预见能力反倒会适当地保护他们免于遭受更可怕的折磨。

可是，一旦到了新环境，我们的预见能力反而丧失了，觉得一切好像乱糟糟的，和我们想象的不一样。这个时候，我们就会无意识地去做一些莫名其妙的事情，结果，把事情给搞砸了。但另一方面，我们内心深处会安静下来，知道一切又在自己的预见中。

迷恋算不算恋爱

迷恋，源自爱的缺失

迷恋一个人到如痴如醉时，男子会对女子说“你是女神”；女子则会对男子说“你是主宰”。如果你被别人迷恋，你是否愿意做他的女神？抑或，你是否愿意做她的主宰呢？

亨利曾深深地迷恋过一个女孩。这个女孩对他也并不反感，但相处一段时间后，女孩提醒他说，她感觉他对她并不是真的感兴趣。即便如此，亨利依然时时都围着女孩转，他似乎沉浸在一个人的世界里。

很长时间以来，亨利一直以为，自己之所以迷恋这个女孩，是因为她性格开朗，符合他理想女性的模型。亨利的妈妈属于那种内向、抑郁的人，虽然妈妈很爱他，但也很依赖他，这让他从小就一直扮演着妈妈的拯救者的形象。这种形象一方面令亨利很自得，让他觉得自己在妈妈心中是最重要的。但另一方面，这种角色也严重限制了他的发展。

原来，亨利的妈妈在嫁入亨利的大家族后，因丈夫吸毒、赌博而欠下很多债，结果遭到周围人的孤立，甚至受到歧视，这让她一直感到很孤独，性格也逐渐变得内向、抑郁。直到有了亨利以后，她的这种状况才得以改变，她发觉自己终于有了一个可以依赖的情感对象。

从小，亨利就一直是妈妈的倾诉对象，妈妈将她在这个大家族遇到的一切困惑和苦恼，都向他倾诉。亨利也很主动地去扮演这个倾听的角色，很少和同龄的小伙伴一起玩耍，而是一直守在妈妈的身边。

这样一来，亨利由于长期扮演这样的角色，自己向外发展的倾向却被阻断了，他也像妈妈一样变得内向、抑郁。奇妙的是，就在这个过程

中，幼小的亨利开始勾勒一个理想女性的形象——外向、开朗、敏感，能将他带向一个更广阔、更精彩的天地。

直到后来，他遇到了那个女孩，她几乎完全符合亨利的这个理想女性的形象。于是，亨利不可救药地陷入了痴恋。

为什么亨利会如此痴迷呢？一直以来，那个女孩在他心目中就是理想女性的标准。但是后来，他才渐渐明白过来，他对那个女孩第一次产生感觉的时候，恰恰是这个女孩陷入沉思的时候。“当时，我感觉她身上有一些光环似的东西，如此圣洁。”亨利所说的圣洁，其实就是一种抑郁的神情。也就是说，亨利之所以痴迷这个女孩，表面上看，是因为她符合了他理想女性的标准，但真正打动他的，却是和他的妈妈相一致的地方。

我们之所以会对一个人产生不可思议的情感，通常是因为那个人的一举一动牵动了我们内心深处的情感关系，即我们小时候与父母的关系模式。可以说，不管现在父母令我们多么的不满或失望，我们都曾经对他们产生过最强烈的爱。这种爱深深地藏在我们的潜意识里，渗透着我们最初的爱的体验。一个人，只有能牵动我们这些活生生的体验的时候，才有可能唤醒我们最强烈的情感。

其实，亨利在遇到那位女孩之前，也曾遇到过许许多多外向、开朗的女子，可他为什么偏偏对那个女孩一见钟情呢？那是因为，那个女孩不仅符合他的理想女性的模型，也有与他的妈妈相似的地方。前者满足了他在意识层面的需要，而后者则牵动了他的潜意识深处的情感，让他像年

少时爱妈妈一样爱这个女孩。正是这两个因素让他唯独对这个女孩一见钟情，并从此陷入不可自拔的痴恋中。或许这正是强烈的迷恋产生的根本原因。

迷恋背后的深意

让我们继续回到开篇那个问题：假若你被迷恋，你是否愿做女神？抑或，你是否愿做主宰？或许有人会愿意，因为对他们来说，只要能和自己钟情的人在一起，就足够了。但是，真正有人生智慧的人，才不会接受这样的亲密关系。不管对方如何迷恋自己，如何将自己置于至高无上的位置，他/她仍然知道，自己只是一个人，一个有优点、有缺点的具体的人。

著名哲学家马丁·布伯曾说，关系有两种：我与它，我与你。当我们将一个人当作实现自己目标的工具时，那么，无论这个目标看起来多么崇高、伟大，这种关系都是“我与它”的关系。在这种关系里，“我”是唯一的主体，而“它”则是“我”为了实现自己目标所需要的客体。用存在主义哲学的话说，我是主体，而对方则成了“他者”。试想一下，那个将陪伴你一生的人，将你当作客体，将你当作他者，有谁会愿意呢？

总之，迷恋之所以时有发生，往往是因为我们的童年很容易遇到爱的缺失，这导致我们很容易幻想完美的异性。其实，在很多人的内心深处都藏着一个对理想异性的幻想，一旦遇到符合幻想条件的异性，迷恋就被激发出来了。正因如此，和狂热的迷恋者在一起，被迷恋者只会感觉到孤独。

错误归因—感情的催化剂

从两个著名的心理实验说起

著名情绪心理学家阿瑟·阿伦曾做过一个经典的实验：

事先邀请一位美女，并请她到大学男生中做一个简单的问卷调查，然后需要男生们根据一张图片编一个小故事。实验前，男生们被分为三组：第一组在安静的公园里，第二组在低矮稳固的石桥上，最后一组在危险的吊桥上。美女在所有男生回答完问卷之后，还把自己的名字和电话号码留给了对方。

实验结束，有趣的是：与其他两组相比，在危险的吊桥上参加调查的男生给美女打电话的人数最多，而他们所编的故事也更多地含有情爱的色彩。

很多人都有过这样的体验：当我们置身于危险的情境之中时，会不由自主地心跳加速、呼吸急促，这种身体变化其实是不以人的意志为转移的。

因此，那些在危险的吊桥上接受调查的男生才会表现得更容易激动。在这种刺激下，他们会为自己的生理表现寻求一个合适的解释：美女的魅力让自己意乱情迷，吊桥的危险让自己心如鹿撞。其实，这两种解释都有一定的道理，但又难以确认。在这样模糊的情境下，部分男生对自己的“生理唤醒”就会进行错误归因，这就是著名的“吊桥效应”。

与吊桥类似，坐过山车同样可以让人产生一种极度兴奋和欣喜的感觉。因为当我们体验到那种飞腾在空中的感觉时，人体会释放出一种叫作

苯基乙胺的物质，它是一种神经兴奋剂，可以让人的呼吸和心跳都加速起来，手心出汗，面色发红。在苯基乙胺的作用下，我们对异性产生好感的概率也会大大增加。其实，这也是一种错误归因，但人的本能是根本无法识别的。

错误归因一感情的催化剂

从这两个实验中，我们可以看到，错误归因其实就是感情的催化剂。举一个例子，很多男人在追求女人时，往往会带她去看恐怖电影，而女人在这种情形下，总会感到刺激、紧张，心跳加速。于是，出于本能会找出原因解释自己的情绪感受：是电影情节太过恐怖呢，还是身边的这个人令自己心动呢？

同样，女人也可以擅用错误归因。在男女初次见面时，或者是交往期间，女人总会让自己保持一种神秘感，尽量做到多微笑、少说话。这样的行为不免会让男人感到紧张，在吊桥效应的影响下，男人自然会归结为女人的魅力，从而爱上这个女人。

另外，当一个女人对男人表现出崇拜、欣赏及肯定的态度时，也会引发男人的错误归因。这就相当于不断给予男人正面的肯定，向男人传递出“我是易于被掌控的”的信息。男人收到这个信息后，会有两种后果：要么他并不喜欢这个女人，但是会对这个女人保有好感，会视她为知己，认为这个女人理解自己；要么男人喜欢上这个女人，向她展开追求攻势。

尽管女人向男人传递出了“易得性”的信息，但主动权还是掌握在女人手中。对于男人的主动追求，接受与否以及发展进度终究是由女人决定。

此时，男人觉得女人易于得手，但在追求中女人并没有马上接受。男人就会反思了，要么是女人太好，要么是自己不好。女人如此崇拜自己，说明自己很好，女人没有接受自己的原因就是女人太好，基于错误归因，男人就会越发被女人的魅力所吸引，更加主动地追求女人。

03 好男人和好女人都在哪里

——读懂人类的择偶行为

我们没有理由认为，我们会因为“爱情”的存在而采用与其他普通灵长目动物截然不同的择偶策略。那么我们是用什么原则或者依仗什么方式来进行配偶选择的呢？这种本能冲动是如何扎根在我们体内，支使我们做出选择的？我们身上带着哪些祖先遗传给我们的择偶偏好呢？

谁是你的完美伴侣

首先，请认识你自己

几乎所有单身的美国人，无论未婚还是离婚，年轻还是年长，在每天早上刷牙、刺须、化妆或者不小心看到自己白发的时候，都会忍不住向自己发问：“好男人都到哪里去了？好女人究竟在什么地方？”

其实，在每个人的心里，对于好男人或者是好女人，都有一个通用的标准。有的特性男女有别，比如长相如何，花心与否，有无不良嗜好；有的特性高比低好，比如财富、教养；有的特性少比多好，比如吝啬、自卑；有的特性在某种程度上有加分，但过犹不及，比如身高、学历、智力……通过这些特性大体上能划分出一个人的受欢迎程度，这种受欢迎程度大致就是一个人的婚恋市场价值（也称伴侣价值MateValue，以下简称MV），即这个人在婚恋市场上能够匹配的伴侣

的水准。比如说：一个身高165cm、体重45kg、C-cup的女性，在婚恋市场上的受欢迎程度肯定高于一个身高160cm、体重60kg、A-cup的女性；一个有房、有车、身高180cm的男人，在婚恋市场上的受欢迎程度肯定高于一个无房、无车、身高170cm的男人。

可以说，一个人的相貌、身高、家庭背景、教育背景、情商、智商、婚恋史等共同组成一个人的婚恋市场价值。所谓的爱情，其实就是一场非常精确的价值匹配游戏。只有当对方的MV比我们自己更高的时候，我们才会愿意为之付出婚姻的代价。而相差太多的伴侣，其结合往往不会太牢固。

除了受欢迎程度外，还有一个决定你MV的因素就是对伴侣的需求度。假设在一个演播室，有两个陌生人分别走了进来，一个说："啊，您就是xxx，我可是您忠实的粉丝啊！能和我合个影吗？"另一个陌生人说："嗯？您看起来很眼熟，我们是不是在片场见过，我有个朋友是做演出策划的，回头介绍你们认识一下，也许有合作机会。"虽然这两位同样都是来片场的临时工作人员，但他们的需求度就直接决定了各自在主持人心里的位置。

此外，伴侣选择权也是权衡MV的指标之一。一个军营里的帅小伙儿可能很受欢迎，但认识女孩的机会却少之又少；而一个整天接触美女的摄影师，虽然不见得多受欢迎，但他要换伴侣的话，机会肯定比前者高。所以，帅小伙的MV未必比摄影师的高。

总结一下，受欢迎程度/需求度x伴侣选择权，就是最终的伴侣价值。在婚恋这个大市场

上，把自己估高了，很可能会剩下；估低了，又可能会下嫁。只有认清自己的MV，才能做出最优的选择。

你会衡量心仪之人的“伴侣价值”吗？

那么，如何衡量心仪之人的“伴侣价值”呢？具体而言，衡量一个男人的MV，主要看其年龄、身高、长相、财富、智商、情商、性能力和长期承诺。如果要总结出简单的一句话，那就是：男人的MV与自身的经济地位和社会地位相关。

任何一个男人在以上8项标准中都会有自己的长板和短板。倘若真有一个男人能做到前7项，他也会有为之付出长期承诺的对象，这个女人要么是校花级别的大美女，要么和男人两小无猜、青梅竹马，要么就是家境极好的富家女。

与男性标准相对应，衡量一个女人的MV，主要看其年龄、长相、身高、罩杯、体重、学历、性格、家庭环境这8项标准。对于女人的MV，可以总结成一句话：女性的婚姻市场价值大部分由生育潜力决定。

无论男女，自己在衡量标准里占几项优，就可以减去一项，然后去选择对方。因此，我们可以通过这个来计算自己的MV。对于女人而言，如果你不是一个肤白貌美、胸大腿长，外加温柔贤惠的女人，在选择男人的时候，就应该理智地从男人的8项MV标准中，挑选出你认为最重要的3~4项作为择偶要求。

有很多女人总说不知道什么样的男人适合自己。其实这个问题没人能给你答案，因为这些标准的取与舍，全在女人自己的一念之间。很多时候，有些女人之所以在遇到每一个男人时，总觉得他在某一方面还不够好，都是因为只想取而不

想舍罢了。当然，这也提醒女性朋友，要时刻保持你的“伴侣价值”，因为这样你才可以最大限度保留择偶的主动权。

上帝把好男人都藏在哪了

你懂男人的择偶行为吗？

你一定听过许多爱情失败者的悲泣：“我一直企图在错误的地方找到爱情，一直企图在错误的人身上找到爱情。”这并不是问题的真相，大多数人只是在以错误的方式寻找爱情。

男人的爱有截然不同的两种：一种是短暂的、火热的，不伴随承诺和后代抚养的感情，小三、情人、一夜情都属于这个范畴，研究学者称它为短期择偶策略（短择）。一种是细水长流式的，伴随婚姻承诺的和对后代进行抚养的爱，就是我们常说的负责任，研究学者称它为长期择偶策略（长择）。

如果在同一个男人身上，同时并行着这两种择偶策略，就叫作混合择偶策略。这样的男人可能是一个好老公、好爸爸，对家人负责，与此同时，也可能是一名在外寻欢作乐的浪子，对外面的女人也如此。不过，这并不意味着男人在短择中对短期对象的要求和在长择中对长期对象的要求是一样的，他们内心深处非常清楚什么样的女人是用来长期投资的，而什么样的女人只值得短线持有，第三者们的哭诉其实就是最好的说明：“他口口声声说爱我，可他为什么就是不离婚呢？”

那么，为什么男人会有两种择偶策略呢？先来看这样一个事实：只往银行存定期存款的人，

假如有一天，不幸赶上通货膨胀或者银行破产，他很可能遭遇没钱的处境；光买彩票的人，假如一辈子也没中大奖，他的钱可能都打了水漂。而那些采取多种渠道投资的人，也就是混合择偶策略的人，才能手持最大利益。

其实，我们如今见到的所有男人，都是那些懂得采取长择、短择相结合的混合择偶策略的人。这是因为单纯采取短择的男人，容易因为女人难以独立抚养后代而导致基因灭绝；单纯采取长择的男人，容易因为被戴绿帽子导致基因灭绝。让我们看看下面这个实验：

美国得克萨斯大学进行了一项饶有趣味的调查，研究人员要求375名参试男女考虑选择约会对象，但是事先将对方面孔和身材中的一项给遮挡住了。要求参试人在其中一项被遮挡的情况下做出选择。

测试发现：男性更可能选择身材曲线较好的女子作为短期伴侣（约会对象），然而，在选择长期关系对象（妻子）的时候，女性的容貌却显得更为重要。

这意味着什么？男人的短择和长择，与女人的身材和容貌又有什么关系呢？这是因为男性在寻找合适“速配对象”（也就是短择对象）的时候，女性身材比容貌发挥着更为重要的作用。

所以，如果你是男人，只想找一个短择对象的话，那么，你肯定会选那个一次就能命中怀孕的。但是如果你想找一个长择对象，对于她怀孕的快慢，你并不关心，不过，后代的质量一定要好。因此，男性短择的话，就会选身材好的，身材好意味着生育力强；长择的话，就会选容貌好的，容貌好意味着繁殖价值高。说得再通俗一

些，貌美的女人更容易找到好老公，但胸大的女人往往追求者更多。

你准备好遇见合适的男人了吗？

了解了男人择偶的本能，那么，一个女人怎样才能遇见自己心仪的Mr.Right呢？当一个男人向你发起追求，而你无法快速判断他是长择还是短择时，你一定要记住：短择是一种短暂的激情，火热有余而承诺不足。如果你被这股激情撩拨得芳心大乱，那他就成功了。

这种时候，如果你想要获得长择，就一定要保持矜持。更进一步说，当男人追求你时，一定要做出后退，表达出自己没有安全感，无论对方条件有多好，无论对方多么喜欢你这样的女孩，都要向对方说明，两个人的关系还没有到让你心安的地步。这样一来，男人就会一步步地往你需要的地方发展，逐步成为一个让你心安的男人。值得注意的是，如果当你第一次说没有安全感而拒绝他，下次他还会不顾你的心情，对你继续试探，那就是短择。

这里还有一个有意思的问题：由于男人短择的时候不需要负责，所以他们并不太挑食。因此女人遇到想短择她的男人，总是比想长择她的男人的条件更优越。而事实上，男人在短择的时候，往往会在相貌、身材、收入、学历等各方面大幅度降低标准，因为这样做才比较容易成功。所以，一个条件明显比你好的男人找你，多半是短择。换句话说，如果你总看不上你的大多数追求者，那就注定遇到骗子。

如果一个男人真心想找老婆了，就会采取长择策略，因为他们想要与之繁衍并拥有一个值得自己投资的100%属于自己的后代。于是，他们更

倾向于寻找一个懂得拒绝男性性要求的女人做老婆，这样才不会被戴绿帽子。所以，当你拒绝男人的无理要求时，那些试图对你采取短择策略的男性一定会撤退，而对你采取长择策略的男性则会留下。

女猎手们，去哪里找寻心上人

女人也有长择与短择策略

如果男人对女人说，她适合做情人（短择），不适合做老婆（长择），女方肯定会觉得被轻视。但如果女方对男方说，他适合做情人（短择），不适合做老公（长择），男方倒多半会心中暗喜。为什么呢？

在进化心理学中，最有意思的就是分析两性的择偶策略。其实不仅男人，女人也有自己的长择策略和短择策略。下面的话可以帮我们更好地来理解。

如果一个男人对自己的伴侣说：“亲爱的，我只是跟她玩玩的，我心里真心爱的是你。”那么这个男人即使犯错，多数情况下，女人最后也会相信并且原谅他。但是，如果出轨的是女人，同样说自己只是玩玩而已，真爱还是对方，试问一下，她能得到男人的原谅吗？

恐怕不可能吧。为什么呢？

假使有这么一个嫩模，她这辈子嫁给天王巨星的可能性微乎其微，但如果机缘巧合偶遇男神，她自己又主动想去和男神“亲密接触”一下的话，这种可能性还是有的。但另一个长相帅气的男模或是没什么名气的男艺人，也遇到了大腕女明星，心里还动了想和她们共处一晚的念头，试

问，女神们会理他吗？做梦去吧！

问题就在于男女的不同。只要女性不过分纠缠，很容易就可以获得比现有伴侣更优秀的基因。因为一个十分出色的男人通常是愿意和一个普通女子发生关系的。而普通的男人呢？无论他们多么拼尽全力，可能依然一辈子连靠近女神一步的希望都没有。这就是女性享有的性别优势，在不要求长择的情况下，可以用短择来换取比自己所匹配的正常伴侣更好的伴侣。

让我们回到本文开头的问题上，为什么男人出轨可以被原谅，而女人出轨却不能被原谅呢？在用“玩玩”当理由时，男人暗示的是“这个女人是不如你的”，女人暗示的则是“这个男人是比你强的”。一个是犯了错再讨好对方，一个是捅一刀再抽对方两巴掌。结果当然是前者或许还可以被原谅，但后者绝对不可能被原谅。

别忽视女人的性别优势

此外，由于女性需要男性共同抚养孩子，所以当一个男人对你说“心里真心爱的是你”，即意味着这个女人获得的亲职投资可以得到确保，即使男人在外面“彩旗飘飘”，仍会给予她和孩子长期的投资和保障，女人的损失较小。而男性需要确保女性的孩子是自己的骨肉，如果女人是这种所谓“玩玩”的态度，一旦孩子非亲生的话，这种损失将不可弥补，男人所有的亲职投资打了水漂不说，还很有可能断子绝孙。

至此，事情被提炼得很简单了，女人出轨对男人造成的伤害更大，这是女人在利用自己的性别优势欺压男人，在世界任何地方，这都是难以被原谅，只会被狠狠惩罚的。

最后再强调一遍，所有人类学的研究都揭示

了同一个结论，无论男女，每一个人在本质上都具有同时保持长择策略和短择策略的倾向，即轻微多偶的倾向。但现代社会的法律又约定了一夫一妻制。作为普通人，要尽力克制自己多偶的欲望，因为多偶是法律不允许的，道德不倡导的。

婚配的自我调节机制

供养者和情人

在人的青春期，随着生理的成长，第二性征开始出现，与此同时，心理也在不断成长变化。有些男性，在青春期很受异性欢迎，而有些男性会受到异性的冷淡对待，甚至歧视。他们在青春期的经历和遭遇，将会对其成年后对待女性的方式和态度产生决定性的影响。

另外，根据当前社会状况和风气的不同，男性在婚配方面的自我调节机制，也会变得非常微妙。比如，当社会上男多女少的时候怎么调整？女多男少的时候怎么调整？到处都是情人的时候又怎么调整？……事实上，男人有着一套完整的婚配方案，以此不断调整自己的行为策略，来应对社会的变化。

有一种说法认为，女人越爱一个男人，就越喜欢闹他、惹他、烦他、欺负他，可是男人才不会理会这个。在雄性动物的逻辑里，只有崇拜他、哄着他、惯着他的女人才是真正爱他。为什么男人会这样想呢？这里涉及“好养育”和“好基因”的矛盾，其实就是女人的长择与短择。

达尔文主义认为，漂亮的雄鸭不是好父亲。也就是说，大多数情况下，男性的“好基因”（好的身高、相貌、智商）和“好养育”（付出心血资

源对孩子进行亲职投资）是不能并存的。在现实社会中，我们也会经常看到“好基因”的帅哥往往囊空如洗，而“好养育”的老实人却常常相貌平平。

对于女性而言，想要好基因的宝宝又想要好养育的成长环境，怎么办？那就是找一个提供“好养育”的供养者，同时偷情得到一份“好基因”。女人嫁给一个“好养育”的男人，这很容易，只要肯下嫁，任何女人都能嫁得出去；而想得到一个“好基因”的男人，那更是分分钟的事。从理论上说，如果女性不需要男人付出婚姻的话，那么她完全可以得到比正常配对的配偶更好的基因。

那么，女人对供养者有爱吗？也有。但是女人对供养者的爱和对情人的爱是截然不同的。在供养者面前，女人强势霸气，对他招之即来挥之即去；在情人面前，女人小鸟依人，对他百依百顺，被他招之即来挥之即去。

上文提到的那个女人，“闹他、惹他、烦他、欺负他”，实际上就是将这个男人视为供养者，虽然她也“爱”这个男人，但她爱的是这个男人的养育价值而不是他的基因。女人通过“闹他、惹他、烦他、欺负他”这些行为反复争取和验证这个男人是否能对自己进行长期亲职投资。实际上，这种女人给男人戴绿帽子的可能性极大。

而一个女人“崇拜他、哄着他、惯着他”，则是发自内心的、无怨无悔的，无论是否能得到男人的亲职投资，都想给这个男人生孩子。这是女人对情人的爱，她真正爱上的是男人的好基因。

因为女人对供养者和情人的态度完全不同，所以当一个男人觉得女人只是把他当成供养者（结婚对象）而不是情人的时候，他会认为这个

女人是有危险的，很难和她结婚。如果女方某方面条件特别优秀，供养者也许会在最初容忍下来，但只要女方条件略微下跌，就是男方突然恐婚、婚后逆袭、对孩子不闻不问等各种悲剧的开始。

什么时候男人会心甘情愿地当供养者？

两性相处中，如果一个女孩经常表现出嫌弃男友的态度，从本质上来讲，也就说明这个女孩很可能是以找供养者的心态在对待男友。为什么说这个女孩是以找供养者的心态在对待男友呢？

大家可以想象一下，当你真心喜欢一个男生的时候，无论他为你做什么，你都会感到很满足。无论他对你付出什么，你都会觉得是意外惊喜，你崇拜他、爱慕他，对他绝对不会有一丝一毫嫌弃的意思。在你这样的态度下，他也绝对不可能对你做出无情无义的事来。

因此，女人即使真的是要找供养者，也一定不能太明显地表现出来。当你被对方发现你是在以供养者模式与其相处的话，一定会有很不好的事情发生，而且你们的关系也可能会走向末路。

坏男人PK好男人，哪个更靠谱

坏男人的致命吸引力

这世上从来都不缺好男人，但很多女人却偏偏喜欢上坏男人。生活中，我们经常会看到一些缺乏主见的女人，她们在做决定之前常常会让男人拿主意，不仅如此，还对自己的被动地位感到很满意。一些男性可能会认为，女性天生喜欢强势的“坏男人”。当然，这里所说的“坏男人”并非

真正意义上的坏，而是大胆、脸皮厚，也就是那种有点无赖、有点可爱的男人。当然，也包括五花八门的求爱方式。

实际上，在求爱方式上，坏男人确实比好男人更有吸引力，坏男人往往更能击中女人的软肋。如果一个好男人和一个坏男人同时追求一个女人，相信坏男人比好男人更具杀伤力和吸引力。假若你是女人，先别急着矢口否认，甚至嗤之以鼻。为了验证这一结论，让我们看看下面这个实验。

首先，实验者将参加实验的男女分为若干小组，每组人员由男女两人组成。之后，他们需要共同完成一个“逃出迷宫”的游戏，哪个组能够更快地找到迷宫的出口就算获胜。游戏结束后，实验者们得到了自己的成绩，并且女性们还被询问是否愿意和同组男性加深了解或约会。

然而，在这一游戏中当实验者们迷失方向时，有的男性并没有征求同组女性的意见，直接强硬地拉着女性继续走；有的男性参照女性意见，共同寻找出口；有的男性则根本不发表任何意见，直接跟着女性走……

由于男性在游戏中的表现各不相同，最后得到女性的评价也存在明显差异。对于成绩不错的小组，大多数女性表示愿意和男性进一步交往，而对于成绩较差的小组，女性则拒绝继续交往，甚至还会有明显的反感情绪。也就是说，如果男性的“坏”或强势是朝着一个好的结果和方向发展的话，女性往往会对他们产生好感；反之，如果男性的“坏”是真正意义上的坏，那么女性就会对其产生厌恶感。

可见，这里所说的坏坏的、强势的男性，是

能带来一个良好的结果和方向的。不过，对女人来说，男人是臂膀一样的依靠，如果没有足够的经济能力支撑，终究难以吸引女人的注意。因此，要成为一个“坏男人”，还要具备独立的经济能力，这样才能给女人实际的保障，不然一切都将是空谈。从这种意义上来讲，不能让女人依靠的男人，不算是一个成功的男人。

好男人、坏男人都是怎样打动女人的

都说女人心好比海底针，让人难以琢磨，其实男人心又何尝不是？在择偶这个问题上，大多数男人往往会考虑两个人是否在同一个城市、对方的家庭背景等因素。而坏男人根本不会考虑对方的外在条件和内在条件，只凭自己的意愿，只要喜欢她，就会义无反顾地去追求。然而，正是这种毫不顾忌的行为，最能打动和吸引女人。

好男人总是比较诚实，而坏男人的嘴巴就像抹了蜜一样甜，有时甚至还会说些善意的谎言讨所爱女人的欢心。试想一下，如果一个女人问一个男人：“我美吗？你为什么喜欢我？”实诚的好男人可能会说：“不美，但是我就是喜欢你。”而坏男人是这么回答的：“你在我心中最美，因为你很特别，和别人不同，所以我才会被你吸引，并爱上你。”结果可想而知。其实，女人并没有男人想象的那样大方，她们骨子里是很“小心眼”的，总希望自己在所爱男人的心目中是最完美的。因此，如果男人对女人的缺点也坦诚相告的话，只会让女人感到很失望。

在恋爱过程中，女人对男人发脾气、使性子在所难免，如果对方是好男人的那种类型一自尊心和原则性都很强，一旦两个人发生争执，往往不会轻易迁就对方，甚至还会为了一些小事和女

人争论不休，不肯让步。而坏男人则不同，他们身上的“痞子性格”会为了爱、为了让女友高兴而放下身段和自尊，这种迁就女友的做法往往能够轻而易举地哄得女友心花怒放，回心转意。

好男人在恋爱时，往往表现得原则性强、循规蹈矩、态度诚恳，但这样会显得太过乏味，容易让女人失去交往的兴趣。而坏男人则不同，他们喜欢追求刺激的东西，给女人活力四射的爱情，反倒容易吸引、迷惑女人。

好男人遭遇女人的拒绝后，十之八九会选择放弃。而坏男人为了得到自己心仪的女人，常常会采取“马拉松”式的长跑战术，对女人死缠烂打，甚至还会偶尔耍些小无赖；即便如此，也并不会让人觉得反感。女人在面对这样的男人时，自然会“日久生情”或渐渐感动。因为喜欢听甜言蜜语是女人的天性，因此，她们对这种坏男人的免疫力也会下降。

男人不坏，女人不爱

从一个自然现象说起

有这样一个自然现象，叫作“性食同类”，讲的是雄性和雌性在交尾前后甚至交尾过程中，雌性吃掉与之交尾的雄性。在动物界，公螳螂向母螳螂求欢，就是以性命作代价的。

公螳螂和母螳螂在交配之前，公螳螂万般小心地、偷偷地从后边向母螳螂靠近，爬爬停停，花了近一个钟头的时间才心惊胆战地溜到母螳螂身边，鼓足勇气突然按住母螳螂的身子与之交配。正当公螳螂心醉神摇之时，母螳螂以闪电般的速度，回过头来一口把公螳螂的头咬下来并吃

进自己的肚子里。

这样的科普故事怎么看都会让人觉得血腥，甚至不忍直视，然而，这就是现实。可是，公螳螂为什么愿意将自己的性命送上呢？这似乎是个很怪异的话题。但是换个角度来看，这个问题就迎刃而解了。

试想一下，如果母螳螂想要顺利地生出更多更好的小螳螂，就必须储备大量的能量。而愿意将自己当成食物送给母螳螂的公螳螂，与交配完就溜之大吉的公螳螂相比，很显然，前者会拥有比后者更多更好的后代。于是，这种适应性行为或者说这一类愿意自我牺牲的基因被保留下来，最终成为这一物种的一大特征。

在动物界，尤其是在某些种类的蜘蛛等节肢动物中，这样的实例也十分常见。我们由此可以得出这样一个结论：基因为了更好地自我复制，会不惜牺牲个体，而这种代价对个体而言，很可能是巨大的。然而，对于个体动物而言，生存和生殖才是最重要的，所以在动物的繁衍期，生殖的重要性甚至远大于生存，于是，为了更好地传递基因，个体甘愿牺牲自己的性命。

男人不坏，女人不爱

其实，不仅是动物界，我们人类也经常被基因操控着，用下半身思考问题。男人一看见貌美如花的女人就按捺不住冲动，明知道相貌平平的那个更适合当老婆，但还是对年轻貌美的女人情有独钟，就是最典型的例子。

那么，女人也会用下半身思考吗？当然。比如说，遇到一个花花公子，大多数女人都会溜之大吉。可是，偏偏有那么一种女人就是钟情于这种男人，在她们眼里，正常的好男人压根就没什

么情趣，只有把花花公子降服了，让自己成为他最后一个女人，才是最重要的。

按理说，一个从来不曾坏过的顾家好男人不是比有前科的浪子更好吗？为什么女人却偏偏想成为浪子的最后一个女人呢？原来，根据费希尔（20世纪最伟大的数学遗传学家之一）的“性感儿子”理论，女人更倾向于找那些充满性魅力的“坏”男人一也就是到处留情的人渣“种马男”。因为和这样的男人结婚可以拥有“种马儿子”，虽然生出“种马儿子”的概率低于50%，但是以十万、百万乃至数以亿计的庞大人口基数，以及几十万年的漫长时间，促使女性持有这种择偶倾向的基因足以变成存在于几乎全世界女性体内的优势基因，因为倾向于选择“种马男”的女性，她们的基因得到繁衍的概率比倾向于选择好男人的女性的概率要大得多。

如果这个理论难以理解的话，翻译成通俗易懂的语言就是：男人不坏，女人不爱。和男人容易被下半身支配一样，女人也常常用自己的下半身思考，要死要活地爱上那些花花公子、调情圣手。

萝拉是一个条件很不错的女子，尤其是她的美貌，每每逛街，就会频频遇到男人上前搭讪。这么美的女孩子，性格还很温柔，很好相处，而且家境好，工作也很理想。

但是，她的未婚夫却很糟糕。无论在长相上，还是家境、工作上，条件都很一般，而且还是个爱慕虚荣、小心眼儿的人，要说优点恐怕就是个子高，心细顾家。

这么不般配的两人居然准备结婚了，从添置家具到筹备婚礼，都是萝拉付账。而且两人相处

时，一旦意见不合男方就发脾气，吵了架，无论萝拉怎么哭着求都没用。慢慢地，萝拉越来越灰心，本来不打算结婚了，结果男方痛哭流涕地道歉，说会改，她就又心软了。

故事中的萝拉之所以要和这么一个人结婚，可见这个男人必定有不为旁人所知的长处。也许他的长相不错，也许他的性能力很强，于是，哄着哄着就把萝拉给哄得心软了，催产素（又被称为爱情激素）一分泌，马上就会觉得自己确实离不开这个男人。

一般来说，这种女人的内心对“浪漫爱情”往往有着深切的渴望，她就喜欢男人虐待了她然后痛哭流涕，这样才能让她觉得有满足和成就感——就算再换一个男人，也未必比现在的强。

什么样的男人值得嫁

世界各地的女性认为恋爱可以给生活带来很多快乐和兴奋。对于那些已经处于恋爱关系中的女性来说，可能每隔一段时间就会考虑这样的问题：和自己的另一半在一起，是否是正确的选择？是不是有什么事情还没有考虑到？是否重新选择？放轻松，这里有一些迹象表明，你绝对不能错过现在的约会对象。

◎他爱你的傻傻的样子

不是所有的女孩都像玛丽莲·梦露一样有信心、漂亮。你可能有一个尴尬的笑容，或古怪的走路姿势。你可能口吃，睡觉时还爱流口水、讲梦话。当你和他的朋友及他的家人在一起时，也许你会感觉很不自在。但是不管怎样，每天结束时他仍然发现你的可爱。对你而言，这无疑是最

好的感觉，那就是你感觉到你不需要伪装成别人的样子。

◎当你处于生理期时，他没有躲避

某些情况是任何人都无法掌控的，即使你十分了解一个人也不行。让我们以生理期为例。很大比例的女性在此时期会遭受情绪波动和荷尔蒙波动一这会让你变得可怕和令人困惑，然而，他永远也不知道这是什么滋味。但是他会陪你坐下来，用一条毯子温暖你，给你按摩。你还能要求什么？

◎他比电影里的男性更真实

如果他已经试过用一首动情的歌曲或是其他浪漫的形式来给你一个惊喜，那么这些事情可能的结果是让你尴尬而不是惊喜。然而，赞美已经被证明是你们生命中交流的主要话题。让我们面对它，完美的人不存在，所以这个不完美的人可以使你快乐。这个暗示告诉你：你可能遇上了那个对的人。

◎他从来不让你带着怒气或沮丧入睡

几乎所有情侣之间都会有矛盾，每一个关系都有低谷和高峰，这是不可避免的。即便如此，在任何情况下，都要确保你们两个没有活在不必要的争论中，这是重要的。假如昨晚你们因某事而吵了起来，没有什么比早上醒来，你们两个都回避今天的交流更可怕。如果他细心地发现你带着怒气或沮丧而无法入眠，那么他是一个可以继续交往的人。

◎他不是太害怕你爸爸的猎枪

很多男人一想到见你的父母就会发怵，尤其是如果他们自己就是个严肃的人。当你的另一半是热衷于满足你的人，并且希望把自己变成你的

家人，那么这个迹象表明，你已经下对了赌注。一个好的男友永远不会试图把你从你的家庭中孤立出来。

◎他是唯一，你们都需要两个人的甜蜜时间

无论你是看电影、吃早餐、玩游戏或只是一整天在床上谈天说地，请记住：他是唯一的人，你需要有一个难忘的时刻。再没有什么比你能够多化一些时间单独和他在一起更好了。你们生活在一起永远不会之味。

◎他不会把面包烤焦

无论如何，没有什么比一个人在厨房忙碌时更有吸引力了。与你花几个小时在厨房忙碌比起来，知道他愿意投入尽可能多的精力在厨房会让人觉得更幸福。

◎他不怀疑你，不给你任何理由怀疑他

信任是恋爱关系中最重要的一部分。如果某个周五的晚上，你没有告知另一半就晚归了，而第二天早上他也没有追着你问：你去了哪里，你做了什么，你和谁在一起？可以说，你们之间已经建立了良好的信任关系。与此同时，他不给你任何理由去质疑他的朋友圈和他为什么该打电话的时候没有打，并且他给出的理由和道歉你都能接受并相信。那么，请用时间证明你对这个人的珍惜吧。

◎他用有创意的方法让你知道他爱你

“我爱你”是很容易说出的三个字，情侣在经过长时间的相处以后几乎脱口而出，即使你并不是刻意的。在此阶段，如果你的男友找到更多创意来让你知道他多么在乎你，那么这无疑是一个他想和你长期相处的标志。也许你在早上醒来时会发现他离开时留下的温暖便条，也许他开始唱

歌给你听，也许他带你去野餐。无论他做什么，对你来说那都是世界上最美的。

◎他没有多重人格

他没有在他的朋友或你的朋友面前炫“酷”。他没有故意伪装什么去打动你的父母。他没有采取任何掩饰让你更喜欢他。而且时间也一再证明了他的诚实和他的始终如一。你知道那个人爱上了你这样一个人很久之后，也将和五十年前仍然是一个样子。这个迹象表明你千万不应该错过他。

总之，一段幸福的婚姻是否长久，最重要的一点是对方怎么样。踏入婚姻殿堂之前，女人需要充分了解身边的男人，看看他值不值得你嫁。

迷上他，是主动出击还是被动等待

如果你迷上了一个男人

随着时代的进步，越来越多的女性懂得如何主动出击，而不是仅仅等待男人来挑选。很多时候，一味地等着男人来追，只会把自己放在一个被动的地位上，看起来倒是很有面子，却局限了自己选择的范围，而且也未必就能换到好的结果。

其实，谁先追谁并不重要，重要的是你有没有始终清醒地认识到自己想要什么样的爱，自己不能放弃的是什么，这些都和谁先追谁完全没有关系。唯有如此，爱情出击才可能取得真正的胜利。

当然，女追男也要把握好火候，追求应该设置一个底线。美国一项社会调查资料显示，面对追求自己的女性，有勇气或者愿意直接拒绝的只

有7%。也就是说，九成多的男性会与对自己示好的女性暧昧不清，然而其中只有三成多的人会最终真正爱上她们。剩余六成“调戏”了女性情感的家伙反而根本不承认自己态度不清，口口声声说自己不忍心伤害她，所以拒绝得很委婉。

总而言之，对于单身女孩来说，只要敢于接受女追男这种方式，照样能遇到优质男生。因为好男人总是太过于看重自尊，不敢面对追求时被拒绝的失败，于是只能被动接受主动的女人。当然，这里说的好男人，是指各方面条件都很优质的男人。所以，单身女孩子们要想找到幸福，就要敢于主动出击。

如何搞定优质心仪的男人

爱情无价，获取自己心仪的爱情却要有相当的代价。演员都知道，在试镜的时候，往往需要一套特殊的技术，保证自己在短暂的试镜过程中迅速脱颖而出，有时候必须在一分钟甚至更短的时间内就完成这个任务。同理，你也需要一套特殊的技术在一分钟甚至更短的时间之内迅速打动意中人的心。没有这种准备，他可能根本就不会认识你，更不用说爱上你了。如果有一天，你真的迷上了一个男人，并暗暗地期望着他也能迷上你，你知道怎样才能搞定这位优质心仪男呢？

◎经常保持微笑。微笑是女人最强有力的武器，完全免费，而且绝对不会错。不管你看中的男人是否会被你的微笑所打动，你都会变得更加迷人，而且微笑会让你自己觉得开心。如果你已经和你爱的男人相对视了，那么让微笑慢慢地蔓延开。如果你觉得今天有点忧郁，那就想想美好的回忆或是可爱的宠物，不管是什么，只要是能令你愉悦的，那么就时常把它们放在脑子里。

◎向男人展示你最好的一面。很多时候，假如你为了男人而改变自己，那么将来你很可能会遇到麻烦。但是你可以向男人展示你最好的一面一无论是容貌还是性格。虽然这听起来很简单，但却能够大大提高你的自信，提升你的形象。比如，出门前用一点淡香水或是带香味的乳液；刷点唇彩让嘴唇看起来更迷人；确保妆容整洁，但是不要太浓。

◎学会装神秘，让他猜不透你。如果你不知道怎么做到神秘，那就别立刻告诉他你的过去。别把所有的事情都告诉他，让他总是想知道更多。如果他问你的话，也只告诉他一点点。虽然你想每天都和这个男人在一起，但是有自己的生活和爱好会让你的日程更满，并让你变得更有吸引力。

◎试着为他做一点小事。让他感觉到你已经注意到他，并且愿意回应。但是不要做得太过分，只要让他注意到就好了。比如：在他做无聊的事时，主动提出愿意陪他；如果他有很多工作没做，可以给他带一点咖啡和零食；当他感冒身体不适，或是压力很大时，试着安慰他；帮他做饭或是写一些小纸条，哪怕只是让他知道你在他的身边也好。

◎给他带来生活的正能量。有些人可能会比较容易悲观，那么那些乐观向上的人就能吸引他们。但这并不意味着你永远不能向他抱怨。只是说当你和他在一起的时候，请尽量少抱怨生活，否则会让他也变得沮丧和疲劳。

◎最重要的是，不要强求。请记住：你不能“强迫”他爱上你。在他叫你“女朋友”前，不要使用这个词。更重要的是，千万不要谈婚姻或是

小孩子这样的敏感话题。男人会自己做出选择。如果你觉得他对你没有感觉，那么就试着控制你对他的感觉。

除此之外，你也可以试着和他调调情，给他一点暗示，比如，允许自己在他面前表现有点紧张，脸红、摸头发，或是咬嘴唇，这样他会感觉到你喜欢他；在他穿过房间或是坐在你旁边时和他对视，如果同时能温柔地微笑或是表现出略微羞涩的样子就更好了；懂一点点的幽默也能让你们的关系更亲近。

04 性，说不出口的欲望

——性爱的诱惑与陷阱

弗洛姆认为，性是建立一种亲密关系的愿望和手段。从心理学角度来说，性的意义从来不仅是生理的，更大程度上是心理的。性是男女情感关系的一座桥梁。

性爱是一份相互给予的爱情馈赠

“性”在爱情中有多重要

现在，我们终于可以谈谈有关性的问题了。不过，如果你期待的是关于大胆放肆的性体验，或者是如何使你们变得更加狂野，那你就只能失望了。事实上，相比那些所谓的技巧和方法，下文更能令你感到心潮澎湃。

大自然中，每种生物都带着一个使命来到这个世界上，这个使命就是将自己的基因传递下去，使自己的族群逐渐得到延续。为了完成这个使命，这些生物毕其一生都在努力完善自己，努力争取所有可能的交配机会。

在动物的世界里，雄性动物为了得到雌性动物的青睐，会想尽一切办法保持雄壮的体魄，学习建筑坚固安全的洞穴，让自己拥有优秀的觅食技能，以及具备与其他雄性动物竞争中获胜的能力。所以，最终获得交配权以使自己的基因继续传递的，往往都是那些最优秀的雄性动物。

人类为了让自己的基因能够得到最大化的传

递，也会如此。在人类社会中，当一个男人遇到了中意的女人，他会不由自主地让自己变得更优秀，以俘获那个女人。为此，他开始注重自己的形象，学习某些必要的技能，争取获得更多权力和物质财富，以便让自己在众多竞争者中脱颖而出。

与此同时，在这种性能量的驱动下，男人还会不断地提升自己的能力，最终创造了整个世界一美妙绝伦的艺术品、气势恢宏的宫殿等等。所以，男人在得到自己中意女人的同时，也为社会，乃至整个人类文明的进步做出了不可磨灭的贡献。

可以说，作为生命源动力的性能量，不仅促进了物种的延续和进化，同时也为我们创造了五彩缤纷、丰富异常的大千世界。正是在这种源动力的驱使下，各种生命才能在地球上延续几十亿年而不衰。

常与爱人“滚床单”的人看起来更年轻

其实，性能量的神奇还远不止这些，有这样一项医学实验：研究人员让男性志愿者从镜中观察对面的多位女性，并按第一印象将她们进行评估和分组。

结果表明，在“非常年轻”的女性人群中，往往有着固定的性伴侣，而且平均每周有四次性生活。或许，很多人要问了：“真的有这种事情？”

与所爱之人一起“滚床单”，可以促进女性体内雌激素的分泌，让皮肤变得更光滑、更有弹性，还可以锻炼身体各个部位的肌肉，有减肥瘦身的作用。而且在稳定的伴侣关系中，女性可以感受到更多的安全感和被爱的感觉，这对增强她们的自尊感也非常有益。

另外，研究人员还指出，在“滚床单”时不使用安全套的女性，更容易精神焕发，不易抑郁，这很可能与男性精液中的锌、钙、蛋白质等营养物质可以滋养女性的身体有关。

当然，与爱人经常一起“滚床单”，对男性也有很多好处。有规律地“滚床单”可以增强男性精子活力，提升生育能力，还有助于心脏的健康。不仅如此，“滚床单”还会促进内啡肽和催产素的释放，让男性从日常的高压状态中解脱出来，有一个高质量的睡眠。

如果你与你的伴侣在一起之后，明显觉得比以前更年轻、更富有活力，身体状况也变得更好，那么，恭喜你，这意味着你正沐浴在爱河里，夫妻双方都非常享受当下的生活。

不可抑制的欲望背后

欲望统治着这个世界和我们每一个人

人与动物一样，饿了就想吃。饿极了还不一定就想吃得特别好，正所谓饥不择食。但不饿时想到吃的，一般都会想吃美味的、好看的或稀有的。面对“金樽清酒斗十千，玉盘珍馐直万钱”，很少有人不贪吃，此为食欲。然而，饱食则思淫。吃饱之后满脑子想着与异性接触，发泄身体能量，获得身心忘我的愉快或刺激。当然，也不排除有人也想借此释放压力，排解孤独、寂寞或无聊。此为性欲。食欲与性欲皆属于动物的原始本能，即人之本性。

动物只要不患病，吃得饱，便是幸福快乐的。人呢，本来也该如此，然而，事实却并不是这样。说到底，人之所以区别于动物，在于他会

思考。正如帕斯卡尔所言："人是会思想的芦苇。"会思考当然是件好事情，有一天，人类惊讶地发现自己原来是目前自然界里最厉害的生物。不过，伴随这一发现也带来了不少的烦恼。欲望以及空虚、孤独等各种情绪即由此而生。

从逻辑上讲，性是和吃饭一样的事情。有关吃，有关食材、调料、火候、餐具、搭配、风味等烹饪的话题就产生了，一切都顺理成章；有关性的种种，有关对象、速度、氛围等也都应该是可以侃侃而谈的话题，但生活中，它偏偏不是。它被遮掩了起来，但又似乎更令人着迷，这大约可以解释为什么人对性活动孜孜不倦。

欲望只能被了解而无法被摧毁

为什么我们都喜欢旅行，喜欢一路欣赏山川美景？为什么男人喜欢看美女，而女人喜欢瞅帅哥？因为它们都能引起我们强烈的愉悦感。这似乎没什么问题，然而不幸便是从这里开始的。一旦山川美景、帅哥美女变成了一种愉悦的记忆，这份记忆便试图让自己延续下去，于是，我们就想不断重复地享受这种经验。

这些都是我们很熟悉的事，吃过某种美食，我们便会念念不忘，以至于每每想起时也会口水直流。其实，无论是美食，还是性爱、艺术或智力上的快感经验，都会唤醒我们想要重复体验它的欲望。这便是欲望的由来。

通常，欲望其实就是一种健康而正常的反应，人若没了欲望，便无法存活。可以说，欲望是一种天性，在这种天性的驱使下，人类的许多行为便自然而然地发生了。换言之，欲望尽可能强烈地驱使着我们活下去。然而，一味地追求快感只会带来不幸与困惑，并且会制造错误的幻觉

和价值，如此一来心智的清明度就不见了。而且在放纵欲望的过程中，一定伴随有矛盾、痛苦与冲突，这才是我们的问题。

其实，人之行为，是人性的产物，有善有恶，而善恶则决定于对欲望或情感的顺从或抗拒。因此，只要符合我们自己为人的本性，我们大可不必为我们有过或有着不同于别人的欲望、认知、情感、思维、意志、行为而感到羞愧。恰恰相反，仅仅是做到了符合我们自己为人的本性，就足以使我们引以为傲。

在性欲面前，女人比男人更理性

性是男人的原动力

男人和女人对爱情、性生活的理解往往有很大差别，也有相当不同的看法。一个年轻的男子到了青春期，心理上最先发育起来的是性意识、性要求和性感受。对于男人来说，性是生命力的象征，是年轻和美好的标志。而男人的爱情却发展得比较晚，所以，很多时候，我们又怎么能指望一个时刻准备与外部世界拼杀搏斗的小男子汉，很快懂得温柔体贴，学会恰到好处地关心、爱怜另一个人呢？

对一个有事业心的男子来说，结婚更意味着要先立业。如果不是内在强大性驱动力在起作用，他宁肯晚些结婚。所以，即使是热恋着对方的男子，也难免不自觉地流露出一些在他看来是天经地义的想法一要性生活，要爱情，然后才有婚姻。因此，男人往往把爱情看作性的升华，看作自己的尊严、人格和价值所在。

女人对性“无欲无求”

女人可不是男人这样。她们的脑子里总是装着各种各样的美好希望：有漂亮的新衣服，有一套温馨舒适的房子，在温暖的阳光下和爱人泛舟湖上……她们几乎对生活的各个方面都有很高的期待，可以说，她们的“白日梦”多是对浪漫情爱的憧憬、迷恋和独自体验。她们对爱情的执着追求，对爱情内容丰富细腻的理解，对男人近乎苛刻的衡量标准，都早早扎根心中，坚不可摧，结婚更是被大多数姑娘看作生活和爱情的归宿。然而，唯独对性生活，她们要的却很少。

美国《生命科学》有过这样一篇报道，多数女性对性生活“无欲无求”，甚至不希望获得高潮，其伴侣却毫不知情。该报道根据收集的大量女性性生活数据，还总结出女性对性生活的诸多态度，包括性已经成为“工作”或“任务”；在性爱过程中，女性不期望获得情感上的安抚和交流，也不看重性高潮；当大多数女性看到电影、电视剧、广告中的女模特拥有完美身材时，往往对自己的身体感到不甚满意，继而认为她们的爱人也是这么想的；女性在床上很少会提出要求，是因为她们害怕会受到性伙伴的拒绝，或看轻并离开她们。

正因如此，男性总是根据女方同意做出什么程度的行为，来判断双方的关系进展到哪一步。他永远也无法理解，一个女人跟自己有过接吻或性交，怎么还会怀疑自己的爱情，甚至“甩”了自己。其实，女性的判断标准完全来自于自己的内心感受，根本不在于男性具体做了些什么。但稍有过失，她们又会得罪那些真心爱自己的小伙子。

事实上，女性对性爱的认识有一个致命错误，就是她们往往感到性爱索然无趣。其实，这完全是忽略了身体需求的信号。女性的欲望受到多方面的影响，有伴侣的，有社会、文化方面的。比如，她们总是很在意自己的身体外观，为此常常努力达到媒体中所宣传的理想身材，即便如此，也总是不能满足，这就极大地影响了她们在性爱中的自信。此外，当女人集中精力照顾丈夫、孩子，再加上做家务这些生活琐事，使性生活自然成了一项可以最后考虑的事情。但是这一切也并非不能改变，男女之间的差异只有通过双方不断地完善自己才能协调好。

亲吻，对我们意味着什么

我们接吻吧

设想一下，此时此刻，灯光微暗，情人四目相对，他轻搂着她纤细柔软的腰肢，她情不自禁地闭上了眼睛，双方都在慢慢地感受来自对方的气息，直到柔软的嘴唇敏感而细密地碰触，进而感受到一股电流窜遍全身的感觉——是的！他们接吻了！在这浪漫的时刻，两个人的大脑真可以说是一片空白，智商也随之急剧下降，然而，有谁想过这样一个严肃的问题：我们为什么要接吻？

对于“我们为什么要接吻”这个问题，你可能会得到简单又直接的答案：舒服啊，好奇啊，“滚床单”的必备前戏啊……研究数据表明：93%的女性都渴望情人吻她，而至少90°%的男性也喜欢去亲吻自己钟爱的女子。其实，在动物界，接吻早已是一种古老的活动。例如，在非洲，有一种奇

特的矮黑猩猩，它们使用舌头亲吻，这足以证明接吻在人类出现之前就已经存在。

我们为什么要接吻

那么，人类为什么要接吻呢？如果接吻能充当战争武器的话，也许科学家们早就找出答案了，也就不必琢磨如何裂变原子，垂直起飞和着陆了。迄今为止，这些以接吻为研究课题的学者并没有解释清楚人类接吻是如何起源的，但是他们却提出了诸多理论，揭开了激情接吻是如何影响我们的身体的。

关于这个问题，一个可能的解释是，接吻只不过是为了接近某人，并嗅取对方气味的一个诡计，最有力的证据莫过于我们依然有一个原始的需要：收集外激素的样本。与之相关，还有一个理论：我们之所以接吻，只是非常希望品尝对方嘴唇边腺体分泌的皮脂，目的也简单得很，那就是测试对方的性化学物质。

英国著名动物学家和人类行为学家德斯蒙德·莫里斯在其著作《亲密行为》中，提出了另外一种解释，他把接吻和喂食联系起来。他这样写道："在早期的人类社会，人们还没有发明商业化的婴儿食品。母亲断奶的方法就是把食物在口中嚼碎，然后用口对口的方式送进婴儿口中。"他还说，"如果年轻的情侣在用舌头探索彼此的口腔时感受到了古代母亲用口喂食的舒适感觉，他们就会增加彼此间的信任和联系纽带。"

不过，另外一些理论家则更倾向于"接吻是吮吸母亲乳房的行为的进展"的观点。尼克·费舍尔在《接吻全书》中写道："人们虽然记不得当年贪婪地吮吸母亲乳房时的情景，但在心灵深处仍然存在大量有关这种感觉的暗示。"他还说："如果没

有这种吮吸式的亲吻，你会变得饥饿难耐，感到周围没有爱意。因此，成年后，人们继续使用嘴唇来表达深情。它能在人们的心底里唤起愉快的回忆。”

接吻能帮我们找到合适的伴侣

现如今，认可度最高的人类接吻原因是它能帮我们找到合适的伴侣。当男人和女人的脸靠近时，信息素就会传递两人是否会生育强壮后代的生物信息。比如，对于女人而言，她们很可能更喜欢有不同于她们自己的免疫系统蛋白基因的男人。事实也证明，这种交配方式可能让他们生育有更强免疫系统和存活概率更大的后代。

科学研究还发现，在人类的嘴唇和舌头上布满了神经末梢，当我们接吻时，可以改变从大脑释放到血液中的后叶催产素的水平，这种催产素是一种荷尔蒙，可以让人感觉更加亲切。不仅如此，通过接吻，我们还可以嗅出对方的牙齿是否健康，甚至是对方喜欢吃什么，是否吸烟。于是，我们可以据此了解一个人，然后决定是否可以和对方继续做其他的事情，比如发生性关系。

事实上，接吻的重要性或许远远超出人们的想象。对于女性来说，一吻尤其是初吻或许足以定终身，因为接吻的感觉如何往往是女性衡量对方是否可以做终身伴侣的一个重要标尺。有趣的是，尽管接吻本身就已非常奇妙，但通常不会促使我们去考虑人类为什么接吻的问题，只会促使人类寻找如何才能更多地接吻的方法。

在爱和性的天平上，你更倾向于哪一

边

爱情因性而美好，性因爱情而神圣

有这样两个故事：一个是进行精神恋爱的情侣，在没有性接触的情况下，也能爱得死去活来；另一个是影视剧里深情演绎的男女因性爱而发展出的深刻爱恋的故事。

可能很多人会有这样的疑问：人们到底因为相爱才想要有性，还是因为有了性才去爱呢？有一句话是这样说的：“爱情因性而更加美好，性因爱情而变得神圣。”此话可谓很好地道出了爱情和性的关系。

对于相爱至深的男女，自然会非常渴望与对方的身体发生亲密的融合。（几乎所有精神恋爱的伴侣都是因为不具备发生性关系的现实条件，而非刻意保持所谓爱的纯洁性。）在私密性极高的空间里，彼此会将自己完全裸露在对方面前，达到一种“你中有我，我中有你”的紧密结合的忘我境界。

在这个过程中，人们会感受到自己正选择无条件信任对方，而自己也被对方无条件地全然接纳，这是一种深刻的交流。这种交流是情感上的，更是肉体上的，如此，双方可以更进一步地确认爱与被爱的感觉。而且在一对相爱的男女那里，彼此之间如果有了性的互动，那么势必将加深他们的亲密感和安全感，当然，还会为他们的关系带来更多的稳定感和确认感。

性可以导向爱，但性不是爱

当然，也不排除有些时候，人们会对某个异性产生一时强烈的性欲望，在彼此毫无交集的情

况下对对方产生一种难以抑制的渴望。下面这个充满香艳色彩的故事就是这么开始的。

杰米出身医药世家，从事医药销售代表的职业。对于这个在女人堆中左右逢源的花花公子来说，年薪十几万且泡妞机会多多的医药销售行当，显然是更适合他恣意发挥的领域。

有一次，他去拜访客户奈特医生，偶然遇上前来医院做常规检查的安妮。让他大跌眼镜的是，他看到安妮竟然在医生面前毫无顾忌地脱下了上衣。和那些一见他就流哈喇子的形形色色的女郎不同，安妮“潇洒”得连杰米都自叹弗如。她漂亮迷人，洒脱幽默，却丝毫不介意一兴起就和帅哥“滚床单”，就连那些久经沙场的泡妞高手，在她面前也一律缴械投降。

于是，两个人在见面伊始，她便直截了当地说：“现在去我家吧。”于是，两个人成了性伴侣。

现实生活中，确实不乏这种因性而爱的例子。比如，有人爱上了“一夜情”的对象，后来，又把“一夜情”变成“多夜情”，然后，两个人结了婚，过上了幸福的小日子。然而，这种由性关系开始的感情往往不容易善终。

上面的剧情发展到后来会有怎样的结果呢？男、女主人公踏入婚姻殿堂之后，男主人公很快就对女主人公的身体失去了兴趣，两个人开始了对彼此的虐待和折磨，最终故事以悲剧结尾。

在这种由性吸引而开始的感情中，往往激情的成分占很大一个比例。如果两个人建立了爱情关系以后，又不注意培养感情，尤其是信任感和亲密感，那么，一段时间以后，这种因性吸引而燃起的激情很快就会由于新鲜感的消失而逐渐淡

化，最终，一段美好的爱情佳话很可能就会沦为一个香艳的风月故事。这个故事也折射出当下年轻男女的情感世界，对他们来说，性可以只是一项娱乐，而爱则沉重无比。

其实，男人与女人都是一样的，没有性做基础的爱是不牢固的，没有爱做点缀的性当然也是索然无味的。虽然性很重要，但不是你的人生主题。如果一开始就约好只想要性爱，就要告诉自己在接下来的过程中不要想太多别的。

在爱情这个基础上发展起来的性关系，更有助于加深彼此的爱意，并使双方的关系变得更加稳固。而那些因性而爱的感情则更多地需要建立在激情的基础上，如果要想发展成长久的爱情，那就需要在关系开始之后，不断地加强彼此之间的了解和亲密感的培养。如若不然，这种因性而爱的关系很可能就会夭折。

没有性就不是爱情

柏拉图式精神恋爱

你渴望柏拉图式精神恋爱吗？你是否愿意让爱情更像一场心灵对话，在彼此心灵深处寻找共同语言和享受志同道合所产生的情投意合，并以此为纽带拥有更坚固深厚的感情基础？

有一天，柏拉图问苏格拉底：“什么是爱情？”

苏格拉底说：“关于爱情，我也不知道该如何解释。我们先来做一件事吧。我请你穿越这片稻田，去摘一株最大最金黄的麦穗回来，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。”

于是柏拉图去做了。许久之后，他却空着双

手回来了。

苏格拉底问他："怎么空手回来了？"

柏拉图说道："当我走在田间的时候，曾看到过几株特别大、特别灿烂的麦穗，可是，我总想着前面也许会有更大、更好的，于是就没有摘；但是，我继续走的时候，看到的麦穗，总觉得还不如先前看到的好，所以我最后什么都没有摘到"

苏格拉底意味深长地说："这，就是爱情。

这就是柏拉图式爱情，就是追求精神恋爱，以双方在精神层面达到共鸣理解从而两情相悦的一种情感维系状态。那么，什么才是爱的本真呢？爱更多的是人作为群居动物渴望从其他同类成员处得到的情感与心理需求，从而获得个人认同感和安全感的心理来源，是完全纯粹的无欲望情感，无关金钱、地位、权势。

精神恋爱里也有性体验

在柏拉图看来，肉体的欲望是罪恶的、肮脏的，而精神和灵魂则是高尚的、纯洁的。人类只有抛却对肉欲的强烈渴望，心境才能平和，而此时的精神交流才能美好、有道德。很显然，柏拉图这样的观点，是倾向于用道德评判性欲而不是去享受性欲。

其实，正在精神恋爱的情侣之间也是有性体验的。也许这个观点足以令你感到震惊一精神恋爱的情侣并没有谈论有关性的话题，也不曾做任何与情欲有关的动作，为什么说他们之间有性的成分呢？

事实上，世间男女如果没有性能量的驱动，彼此之间根本不可能有爱恋的感觉。即便是精神恋爱的情侣，也是受性的吸引才相爱的。

除此之外，精神恋爱也是有生理基础的，而

且只有那些心理和精神都正常的人才能感受到这种由情感交流而带来的快感。

让我们假设一下，现在你拥有一位建立在纯精神恋爱基础之上的柏拉图式爱情对象，除了欣赏、敬佩等情愫之外，如果与对方发生了性关系，你会感觉不舒服吗？是感觉身心合一的极致浪漫呢，还是亵渎纯粹的色情感？

如果是前者，你可以拥有一位心灵相交的柏拉图式恋爱对象并有进一步的接触，这样既可以与之进行不食人间烟火的精神对话，又可以满足人类原始的欲望本能，从而得到灵魂与肉体的双重慰藉。

如果是后者，你的柏拉图式爱情真可以说是容不得半点的亵渎与侵犯，你只愿意与对方进行心与心的沟通，就是说，在精神上从对方那里索取理解与认同，而你却无法与之进行精神以外的更多融入情欲的身体接触，也许这个人只能是你的师长、亲朋。

如此说来，如果你能有幸遇到一位柏拉图式爱情对象并与之共度余生，相信你们的爱情会比一般人更持久，更经得住岁月的考验。

“滚床单”，你准备好了吗

第一次约会，“性”还是“不性”

在约会后是否“滚床单”这个问题上，有些男人可能会持有这样的态度，只有女人愿意跟他上床，才表示这个女人真正爱他；而有些女人却认为，只有把自己交出去，才会很快锁紧“目标”。

其实，女人越是把男人锁紧，就越会把身体当作一种武器。那么，到底第几次约会上床才是

合理的标准呢？

“要缓一段时间才能跟约会对象上床”，多数性爱指导、家庭社会学家以及流行作家在他们的书里都是这样建议女人的。他们说，如果男人成功了，会觉得你“太轻浮”（可没人会想，按照这个逻辑，他也不是什么好东西）。而是应该让他先增进对你的了解和尊重，否则他会不尊重你、玩弄你，然后离开你。

许多女人确实受不了一夜激情之后就不见了人影，美妙的一晚让她们觉得似乎更应该谈一场轰轰烈烈的恋爱。但是这里却要告诉你：现如今知道找一个好的性伴侣不容易的男人比以往多了一而做一个爱冒险的女人没什么不对的。事实上，性爱对她很重要，对他也是如此。这就好比在说：“你是谁？哦……也许我该多了解你一些。”

不过，早早上演火热的性爱有可能成为走向盟誓的一条捷径。以下就是一些可以让你忘掉“第一晚不可以”这条规则的理由。当然，也会告诉你一些负面的东西。

有时，那一刻是完美的。在这个爱情量产化、真情难长久的时代，你是不是常常有厌倦的感觉。要是遇到魔幻般的瞬间，或是有特别的事发生，那就千万别忽视了。如果一切都恰到好处，那就该怎么着就怎么着吧。要知道，许多相遇的机会是一生只有一次的。

如果一切都恰到好处，那该怎么着就怎么着吧。有个好的开始是天赐良机。

姬丝嫁给了和她“第一晚尽欢”的那个人，当她和闺密分享自己的这段甜蜜往事时，是这样说的：“他来接我，样子很迷人。出于某些原因吧，

我觉得这是我这些年来遇到的最佳机会了。

“噢，你知道吗？亲爱的，他送了我一束郁金香，那可是我最喜爱的花了。第一次约会就得到这个，我感觉我的心都要化了。

然后，我们去了一家装修别致的中餐馆。你知道吗？那是我这辈子吃到的最好的一顿饭。那一晚，是那么的令人陶醉，天上繁星点点，这一切就像是一'幅冗美无缺的画一'样，简直美极了。

“当他吻我的时候，我知道，我不想让这一晚早早结束。事实的确如此，那晚的性爱和那一个夜晚一样的与众不同。我们都觉得那一晚实在是太令人如疾如醉。”

当然，对她来说事情可以到此为止，但她没有这样。两个人都因着这个激情浪漫的瞬间，开始了一段感情。

这样的故事是不是太像好莱坞电影了，但是如果你选择了视而不见，错过了好事就怨不得别人。想再给你一次机会？别做梦了，能有一次就不错了。

有时，机会只有一次。让我们做这样一个假设：某一天，在某个城市的某个机场，你正要外出度假，这时偶然和一个人攀谈起来，你们聊得是那么的投机，而对方在你眼里又是那么的完美。要是当时没留下印象，那今后永远也不会有了。你可能正要急急忙忙地上飞机，那个人也许正在考虑是否要回到他/她的爱人身边。

我们总是听惯了这样的话：“慢慢来，这次不行总会有下一次。”“别着急，好事多磨嘛。”这么说显然有它的道理，但是在这个世界上，恐怕只有时间才能给你可靠的信息：一个人真实的性格，两个人能否长期相处，以及其他重要的事

实，等等。在一般情况下，你可以慢慢地培养。但是在这种情况下，你必须得争分夺秒。

发生性关系后，试着打开心扉。假如你们俩在事后都没有急着入睡，或者在那些颠鸾倒凤的间隙，你们就有机会进行真正的交谈，谈自我、谈生活、谈一切你们想谈的。

当然，对性爱中以及性爱之后的交谈，男人和女人的对待方式是不一样的。女人用性来表达内心的感受，当她感到被激活时，就判定这是一种爱。然而，男人恰恰相反，他们认为性就是性，男人是用性来寻找感受的。不过，以肉体接触为开端，会促进一些深刻的感情，也许还会产生爱情。

可能存在的弊端

不过，事情发展这么快总是有危险的，既有实际的危险，也有心理上的风险。以下因素就需要考虑到：

只要你和某人分享了你的身体，就有机会和这个人分享你的DNA。如果不使用避孕措施，很可能就会发生意外；如果对方是那种特别受欢迎的人，你恐怕得忍一忍，不要让情欲之火在第一次见面时就迸发出来，以免通过性行为传播上疾病。

这种性爱哲学是有利有弊的，而且也不是所有人都适用。你必须了解你自己，也许你是那种不能没有爱的人，你必须确保对方是爱你的，这样才能体验到符合你的道德标准的性爱或感受，那就接受这个现实。而且你必须得真诚地面对自我。

你有被“性成癯”困扰吗

性成瘾，一个被忽略了的古老话题

在好莱坞，“性瘾”一词不断地出现在各种八卦小报上，这个听起来让人如此难以启齿的字眼，曾经让不少明星深陷泥潭。有性心理学家研究，不仅公众人物备受性瘾的困扰，美国民众有8%的男性和3%的女性也都被卷入其中。

在外界看来，艾丽是一个近乎完美的女人，身材骄人，气质非凡，受过良好教育，令女人羡慕，更令男人神魂颠倒。

然而，就是这样一个令人赞叹的女人却背负着一种在世人看来难以启齿的身份——性瘾者。

对性爱有着无休止渴望的艾丽通过不断地与各种各样的男人接触来实现自己对他人、对生活，尤其是对自身的探索。

提起“瘾”，人们首先会想到，“性瘾”也一定是体内的神经化学物质出了问题。心理学家伊尔·莱弗说，性瘾来自于大脑肾上腺素的过度分泌，这导致人们产生对性的极度渴求，以至于形成了一种强迫性的、仪式性的性行为模式，以缓解由于激素不平衡带来的行为。

性瘾：无时无刻不孤独

近年来，越来越多的研究发现，“性瘾”根植于儿童和青少年时期的不幸经历。经调查，60%的性瘾者成长在充满敌意、混乱和冷漠的家庭，或者尽管家庭环境正常，但在家里他们的情绪很少被表达，导致他们对爱的极度渴望。此时，性就成了他们逃避无聊、焦虑，甚至是睡眠障碍的一种途径。

更有甚者，还可能会被其他来自成人的歪曲性观念所诱导。成年之后，性继续成为他们躲避心理危机的避风港，直到一发不可收拾。

那些成长在缺乏亲密关系的家庭中的孩子，由于自我价值感很低，成年后也很难维持稳定的两性关系，极易陷入孤独之中，甚至就算步入婚姻，也保持着单身的心态，难以走出自我封闭的边界。最后，性反而成为一种救赎甚至精神寄托，比如对某种类型的女人格外冲动，对女性的某些部位和性活动的某些方面格外热衷。

对于性瘾者而言，无论他们成长在争吵不断的家庭，还是平平静静的家庭，这些家庭都有一个共同特征，那就是家中缺少情绪的表达。然而，在他们的内心，却极度渴望爱，可又不知道用什么方式获得爱，也不知道用什么方式宣泄他的焦虑、空虚和绝望的情绪。对于他们来说，孤独和虚弱感的最终解药就是沉溺于性爱。于是，性就成了一种可以即时获得的麻醉剂。

性瘾：如何调整

如果你发现自己对性的爱好已经影响了正常的工作和生活，性主宰了一切，就连你的事业和家庭都被抛在脑后，而且这一系列变化引发你内心巨大的痛苦，那你真的需要调整了。

最好的解决办法莫过于寻求专业的心理治疗，很多时候，某个人一旦对什么东西上瘾，是很难独自戒掉的。除此之外，真正的调整还是要从心灵的改变开始，看看内心那个不断吞噬你的能量的黑洞背后到底是什么，是什么让性主宰了你的生活，你需要面对这个主宰你自己的东西，和它对话，而不是单纯地束缚或者驯服。

05 爱情并不总是浪漫的

——亲密关系中的黑暗面

几乎没有人不曾受过爱情的伤。在经历了嫉妒、欺骗、背叛、冲突、暴力以及权力争斗的痛苦之后，爱恋中的人必须承认这一点：亲密关系虽然甜美，但有时却并不总是美好。唯有如此，才有可能找到真爱。

吵架：隐秘的权力斗争

你们究竟是怎样吵起来的

好不容易跟心仪的人在一起了，甜蜜期过后却总是争吵不断，问题得不到解决，两个人又开始冷战。这个时候，你是否想过这样的问题：为什么我们总是吵架，还是说眼前这个人本来就不是我的Mr./Ms.Right？

的确，随着感情的进展，情侣之间总是会不可避免地出现争吵，但为什么有些情侣却是越吵感情越好，有些却只能以分手结束呢？哈佛大学心理学家吉利根提出两性之间的主要差异：男性以独立自主而感到骄傲，女性则满足于自己是两性关系网的一部分。

所以，若是提及婚姻满意度这个话题，对于男性来说，最重要的因素即我有能力养活整个家庭。对女性而言，婚姻满意度最重要的因素则是夫妇之间的“良好沟通”。

美国德克萨斯大学奥斯汀分校心理学家休斯

敦也认为："对于妻子来说，亲密关系意味着谈论事情，尤其是谈论感情关系本身。"遗憾的是，男人总是难以理解妻子对他们的期望。"说真的，我也很想和她在一起做些事情，但她总是喋喋不休地说个没完。"事实上，相比没完没了的谈啊谈，男人反倒更愿意两个人在一起种些花花草草，他认为这样更能增进感情。

预警信号：批评

对于你的伴侣，你记得自己说过什么伤人的话吗？或许你们重归于好，但吵架中的阴影可能一直没散。两性关系出现危机的一个初期预警信号就是尖锐的批评。在健康的两性关系中，男女双方能自由地表达抱怨，但是在怒气冲冲的情况下，抱怨便会以破坏性的方式表达出来。批评的时候，对人不对事，这本来已经是对对方人格的一种侮辱，而充满轻蔑情绪的批评带来的伤害更是毁灭性的。一项调查研究指出，在15分钟的两性对话中，如果女方出现4次或4次以上厌恶的表情，那么，这对情侣或是夫妇在4年之内分手的迹象就会非常明显。

随着争吵的升级，问题依然没有得到解决，此时，双方心理都留有怒气的种子，当这个种子在心里越积越深时，就会引发一些无意识的自发行为，拥有怒气种子的人会自我确证，从对方的一言一行中，不断寻求蛛丝马迹以证明对方是错的，自己是对的，并且证明对方的错给自己造成了很大的伤害，而无意识地忽略了对方友善的行为。于是，之前受伤害的一方开始无中生有，把一些中立的行为看成是伤害行为，最后情绪爆发，以没有任何一方在这场争斗中获胜而收场。

当我们这么去看的时候，就会发现其实令人

困扰的态度很容易触发情绪失控，而且个体很难从伤害和愤怒当中复原，因此它的直接后果就是制造了永无休止的危机。于是，男性为了自己不受情绪泛滥的影响，会对女性的话采取消极应对。与男性对消极应对的渴望程度一样，女性则寻求情绪对抗，情侣或是夫妇若是无法做到理解对方，则会爆发出更加激烈的敌对状态。反倒是，面对出现的问题，如果我们能一一解决的话，那么情侣关系或者是夫妻关系则会变得和谐很多。

依赖与疏离：不容忽视的威胁

当爱情变成依赖

很多人喜欢用依赖来判断爱。因为他很依赖我，所以他一定很爱我。因为我很依赖他，所以我很爱他。难道两个人相爱了，就一定要合二为一吗？

“我们每天24小时待在一起，这是我们的生活方式。大多数时候，我会承担她的依赖。”梅西说。

“有一次我去纽约拍广告——那是我们唯一的一次分开超过8小时，我们一直不停地打电话、发短信现在我有什么活动，都会要求主办方让我带一个人，有他在我才心安。”贝杠说。

尽管梅西和贝拉经历了初恋的激情，两个人仍然黏得像一块奶油糖。

梅西和贝拉的爱情故事令人羡慕，然而，事实却是“当我们坠入爱河时，我们就会陷入一种对别人的强迫症之中。这是病态的，但这是一种美妙无比的病”。也许，爱的成分中会有一部分依

赖，但并不是说只有爱对方才会依赖对方，只要有依赖就是爱。爱是一个互动的过程，不仅包括获得，还包括给予。而依赖，只是一种无限度的贪婪的需要。没有付出，只有摄取。

让我们比较一下这两句话“我爱你，因为我需要你”和“我需要你，因为我爱你”的区别。前者是因为需要才爱，后者是因为爱才需要，这两句话在动机上具有完全不同的意义。爱情是一种很热烈，也很自由的感受和行为，而需要则是强迫的、被动的，它更多受到生理需求、不安全感觉和物欲的驱动，所以常常是身不由己的，带着控制目的的行为。由需求主导的爱情产生的是严重的依赖感，但是这不是爱，只是需要和依赖这样的爱情，而且这样的爱情经常被弄丢也是常事。

当爱情变成疏离

就像过度依赖的爱情一样，今天我们还面临着另一种威胁：我们不亲密一人们正在不惜一切代价获得独立，实现以自我价值为核心的个人绽放。这是疏离的爱情，它会损害彼此之间的亲密感、激情，以及忠诚。与依赖不同的是，它是以一种不同的方式一让那些最亲近的人远离我们。

与梅西和贝拉幸福的爱情剧集相反，山姆和卡洛的爱情剧集上演的则是疏离。卡洛常常一个人躲在卧室里，闷闷不乐；山姆则在客厅里，看足球或肥皂剧。卡洛感觉自己好像和陌生人生活在一起，她常常带着工作压力回家，而他却粗暴地指责她，说“我也有压力，未解决”。

卡洛在情绪低落，需要安慰的时候，山姆总是视而不见；卡洛情绪失控到整个人都歇斯底里时，山姆甚至会无所顾忌地发出粗鲁的、无耻的鼾声……

两性关系专家伯恩斯坦指出：“这种组合产生了保持距离的爱情模式——一种疏远、不开心、压抑浪漫和浪费感情的关系。”疏离的人不信任他人，总是选择自我认同，而不是相互信任和分享彼此脆弱的一面。而且疏离的人害怕与人亲近，他们的沟通倾向于表面化，甚至带有防卫性。疏离的人可能会周期性地讨论一下“关系问题”，即便如此，他们关注的也并不是感受，而只是一些评论。事实上，这种防备阻碍了真正的亲密关系的建立。

如果跟疏离的人做爱，很多时候只有生理上的愉悦，却没有情感上的满足。如果没有承诺，疏离的人就会表现得很放松，在性生活中放纵自己；但是当有了亲密感和承诺的约束，疏离的人对于距离的需求就会显现出来，而激情也就随之烟消云散。

依赖与疏离：不容忽视的威胁

如此说来，难道没有一种最佳的爱的距离吗？既不是过度依赖，也不是疏离。就是说，既用爱包围着你又给你阳光灿烂的自由。

伯恩斯坦认为：“在有害的过度依赖和僵化的独立之间，确实存在一个健康的中间地带。健康的依赖是这样一种能力：让你融合亲密和自主，在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识，并且在需要时乐于请求别人的帮助。运用健康的依赖方式与周围的人相处时，每个人都会发现，自己拥有从未意识到的潜能，而伴侣间的爱情则会更加深刻。”

不可否认，爱情是矛盾的，有它依赖的一面，但是我们也依然要呼唤爱情中的依赖，因为生命之初即是融合。这种相互依赖是我们产生爱

的情感必不可少的，而我们早期与父母的关系正是这种融合的源头，尤其是我们与母亲之间的感情经历。通过这种融合式的联系，母亲让孩子感受到了自身的存在，也使孩子勇于探索世界。如果这种联系出现缺失，我们就会在自己的爱情生活中试着修复它。接受爱情的联系，精心呵护它，就能够走出自我，敞开心扉去拥抱别人。

面包重要，还是爱情重要

面包与爱情的抉择

一定有人问过你：“你是要面包，还是要爱情？”当然，无论你的回答是面包，还是爱情，你一定是基于当前你所拥有的东西来回答。

如果你已经拥有了面包，自然体会不到没有面包的滋味，也一定会义无反顾地觉得为了寻求爱情而放弃面包是可行的。与之相反，如果你没有面包，自然期望改变，更期望在过上拥有很多面包的生活的同时，还能够拥有一份美好的爱情。甚至，面包的价值，会超越爱情，成为你追寻的主线。

琳达和珍妮，是一对要好的朋友。跟所有女孩一样，她俩在一起时也常常会聊起各自心中的白马王子。

琳达认为：“我的白马王子一定要有很多年金，可以给我买大别墅，可以给我买名车，可以随时陪我去巴黎、纽约购物。虽然我不是一个财奴，但是在这样的时代，这样的社会里，钱比爱情要可靠得多。”在她看来，每个女人都有权利也有资本用爱情和婚姻去改变自己的命运。

虽然她俩是知己，但是珍妮想的却跟琳达不

一样，她认为：“我心中的白马王子一定要英俊帅气、浪漫温柔，和我心意相通，只需一个眼神，他就能明白我的意思。噢，他可不能花心，必须对我不离不弃。至于金钱，我觉得真正的爱情是没有这个附加条件的，即使我爱的他一无所有，我与他在一起也会觉得幸福。”

就这样，几年后，两个人在各自的爱情路上终于心想事成了。琳达嫁给了一个富豪，珍妮嫁给了一个文艺青年。可是，琳达结婚后才明白，金钱是无法代替爱情的，她的生活并不幸福。珍妮的伴侣虽说没有多少资产，但是两个人却爱得如胶似漆，可惜，迫于生活的物质压力，两个人的隔阂越来越深，婚后第二年，他们就分手了。这次失败的婚姻让珍妮明白了一个道理：爱情，不能没有物质基础。

现实生活中，很多女性对爱情的期望往往非常理想化，可是，这种高期望值会带来两种截然不同的极端认识：一是信奉金钱万能，坚持认为有钱就会幸福，就能获得爱情带来的愉悦感；二是信奉爱情至上，坚持只要爱情不要面包。其实面包与爱情，从来都不是孤立的。

面包与爱情，从来都不是孤立的

爱情是人们发自内心的情感需求，是心灵的碰撞和契合，真心相爱的爱情是纯净而透明的，不掺杂任何杂质和附加条件，而且任何物质条件都无法单纯替代这种相通的情感体验和情感需求。

然而，只有面包没有爱情的生活就像一朵永远见不着阳光的花朵，永远得不到露水的滋润。每天和自己一起吃饭睡觉的那个人就像是最熟悉的陌生人，生活在心中似乎真的就只是活下去。

我们每个人都生活在一个现实的世界里，最基本的需求就是生存，很显然，爱情不是全部，无法满足人们全部的生活要求，也无法代替金钱在生活中起到的作用。所以，有爱情没有面包，听上去固然美好清高，但是当你将所有激情都融入柴米油盐的精打细算，谁能保证自己将来依然会爱另一半爱到无所谓。

在两性关系中，不能因为感情需求太过盲目，也不能因为物质需求而太过现实。要知道，幸福美满的生活来自于这两者的平衡。钱不能代替爱情，爱情也无法代替金钱，爱情加面包，才是完美的生活。

恋爱中的你是否仍然感到孤独

为什么我们越爱越孤独

许多人都有这样的想法：在我们身处这个世界而备感孤独时，那我们就应该寻求爱情的庇护了。在他们看来，爱情是最具深意的情感一它是使我们更加亲密的黏合剂，它是我们在人生中所能体会到的最大的乐趣。那么，爱情真的就是治愈孤独的良药吗？

人们试图通过亲密关系来缓解自己的孤独，试图努力用别人的能量来填补自己的空虚，总认为解决之道就是建立一段新的爱情或者友谊，他人的认可、关注和喜爱似乎可以轻而易举地抚平他们的伤痛。在这种观点中，你们认为孤独的原因、解决办法以及造成的痛苦都超出了自己的能力之外。

但是如果你打算以这种心态开始一段关系的话，最终很可能是要求别人为你内在的伤痛负

责，而把自己看成是受害者。需要他人填充你内在的空虚，等于从一开始就剥夺了自己的权力。而且在一些情况下，爱情是如此的变幻莫测。你可能会爱上了一个不爱你的人，你可能会爱上一个你终究都得不到的人，你也可能爱上一个不善表达爱意的人。而爱上这样一个人无疑是最令人心痛的事。

很显然，这是一个非常危险的游戏。迟早有一天，一方会对另一方形成感情依赖，之前的爱情和心心相印会变得非常微妙。一旦你为了爱和安全而依赖于他人，你就是在索取对方的能量，结果，只会导致频繁的斗争和冲突。最终，你会变得比原来更加孤独。

如何面对孤独的折磨

确实，爱情有时会让我们不那么孤单，但有时却让我们更觉孤独。而亲近感则会削减你因身处这个世界中而体会到的那种形单影只的感觉。

玛恩是一个专业的关系调节者，她的主要工作就是帮助客户培养与他人之间的亲近感，而不是爱情。事实也证明，培养亲近感在促进两个人之间的相互了解和相互关怀的过程中是一种很可靠的方法。亲近感可以解决爱情中那些徘徊不定的问题，诸如可靠性。

事实上，许多关系最终都会发展成为爱情，但却不会形成一种亲密感。如果想评估一下你和伴侣的关系中有几分亲密感的话，不妨问问自己下面几个问题：

◎我的伴侣非常了解我吗，特别是有关我人生目标的一些事情？

◎我的伴侣是不是一个我行我素的人，让我不能参与其中？

◎我有一些重要的事是我的伴侣所不知道的吗？

◎我的伴侣会把我放在优先考虑的位置吗？

◎当我有好事时，我的伴侣会真心为我高兴吗？

很显然，这些问题不是简单的“是”或“不是”就能回答的，但却能表明你和你的伴侣之间除了你们对对方的爱情外或许还缺乏了一些亲密感。

也许你已经觉察到，我们渴望爱，渴望和谐的亲密关系，渴望被理解，但是往往我们不懂得如何使它们成为现实。也许我们中的许多人在这方面已经有了某种形式的进步，但我们的努力可能到了某种程度之后就踟蹰不前了。

事实上，主动开发亲密关系需要不同的心态和技能。为此，我们要用心体会我们即时即地的心境，从而为亲密关系的发展培育一片沃土。一个有着30年经验的亲密关系治疗师说，经常看到夫妻们将他们的注意力倾注在伴侣的身上。他们会经常分析伴侣的毛病，说一些中伤伴侣的事迹，并提供有力论证证明他们的伴侣才是问题的症结所在。

其实，发现对方的缺点远比承认自己的盲点容易得多。我们需要做的是把注意力放在自己身上。也就是说，我们需要注意或者揭示我们真实的体验和什么是我们真正想要的东西。比如说，当我们为伴侣没有足够的时间陪伴自己而感到伤心难过时，与其脱口而出如“你太以自我为中心了，你就只想到你自己”般的羞辱和指责，不如试着走进自己内心深处并留意在这个情况下我们会有什么感想。我们可能会感慨万千：“我们最近在

一起的时间好少，我好伤心。我想你。”

尽管关注自我可能比直接指出伴侣的缺陷要烦琐得多，但是当我们慢慢熟练了关注自我并试图揭示我们内心的真实感觉，就能为爱情的滋养创造一个和谐的氛围。

为了让你和你的伴侣更加亲密，你还需要多和对方讨论一些二人世界之外你所面临的困难，这样你的伴侣就能更清楚地了解你目前的处境，以及所面临的挑战，从而更好地支持你。请记住：多讨论一些爱情以外的话题是获得支持、避免隔阂的关键。

嫉妒是爱的另类表达

两性关系中，嫉妒一直如影随形

莎士比亚说过：“每当你开始一段爱情，这个‘绿眼睛的怪物’便无时无刻不盘踞在你的心中，无论你是爱得神魂颠倒，还是不十分投入，甚至你并不怎么喜欢对方。”的确，嫉妒一占有、猜忌、怒火与耻辱的综合体一会让你瞬间失去理智，每当你想起那个“情敌”，强烈的威胁感便会像狂风骤雨一般向你袭来。

阿佛洛狄特（维纳斯）是美的女神，总是有拿着镜子的侍女随从，每次她移动脚步，都能够欣赏到从镜子中反射出来的自己的美貌。当然这一切都是在普赛克出生之前。

在晨露中诞生的普赛克是希腊某个王国的三公主。因为长相美丽，人们都称赞“普赛克是维纳斯转世投胎”。但是没有男人向普赛克求婚，只是崇拜她而已，这让国王和王妃非常担心，前去参拜阿佛洛狄特的神殿。

女神得知人间还有这么美貌的女子后，嫉妒心生起，当即用神谕指示普赛克将会和死亡结婚。可怜的公主只能被捆绑在山顶的岩石上，等待死亡的命运。

阿佛洛狄特的儿子厄洛斯（丘比特）接到命令后，前去刺杀普赛克。然而厄洛斯对美貌的普赛克一见钟情，于是带着她逃到了乐园。厄洛斯嘱咐普赛克，两人只能在看不见彼此的黑暗中才能见面相爱。

然而，妨碍他俩相爱的不是别人，而是普赛克的两个姐姐。看到妹妹生活在如此美好的地方，心生嫉妒的两个姐姐在妹妹的心中点燃了一簇疑心的火苗。她们对妹妹普塞克说，她的丈夫厄洛斯说不定是一头怪物，并且怂恿她在厄洛斯睡着时偷偷点灯去确认一下。

结果，普赛克看到了丈夫厄洛斯的脸，但因此也遭到了厄洛斯的抛弃。可怜的普赛克为了找回厄洛斯，四处求助众神，但都遭到了拒绝。

最后普赛克找到阿佛洛狄特，阿佛洛狄特对她提出了四个绝对无法完成的任务。但是在妈蚁、河神、老鹰以及高塔的帮助下，普赛克一一完成了任务，最终让阿佛洛狄特无话可说。这之后，普赛克在宙斯的帮助下成为女神。

让我们假设一下，你的另一半一提起某个女同事就兴奋不已，他的眼睛是不是总在你闺密身上停留太久……遇到类似情节，你的嫉妒心是不是一点就着？可是当我们坠入爱河时，为什么嫉妒心会跳了出来，打乱了相爱的步伐呢？

关于这一问题，心理学家常常归咎于心理问题的信号。阿佛洛狄特嫉妒的根源就在于过分扭曲的“自恋”。对于缺乏自信又胆小畏缩的人来

说，适度的自恋有一定的疗效。但是如果过分自恋，就会成为一种疾病。这样的人要么喜欢时不时地照镜子，过于自负地认为“我最棒”，逐渐认为其他人都微不足道；要么因为担心出现比自己更漂亮的人而提心吊胆，所以人们越是称赞普赛克，阿佛洛狄特就越是妒火中烧。

很显然，后一种类型和那些陷入自我陶醉而变得目中无人的人相比，会更容易产生危机感，她们的生活会更加不幸。实际上，嫉妒之人的心中可以说是充满了自卑感。因为他们对自己的评价往往来源于外界环境，这种嫉妒心会随时随地地产生，比如自己的伴侣夸了别人两句，他/她就会立马对自己的定位产生怀疑，嫉妒情绪便强烈起来。更糟糕的是，有时候愤怒会演变成暴力，美国13%的谋杀案是配偶的一方杀死另一方，其中嫉妒是最为普遍的动机。

嫉妒是助燃剂还是爆点

不过，纵观人类的爱情史，我们还会惊讶地发现，嫉妒有时也是件好事。也许你只是被街上的路人多看了几眼，而在你男友的想象中你也已“回看”了好几眼，他便会在性爱中萌生“把你制服”的冲动。当你发现别的女人同你的男人调情，难道不会心生妒火，从而将你最好的一面展现在他的面前，让你们的爱情之火烧得更炽烈？如此说来，一些小吃醋反倒成了伴侣之间的调剂品。尤其对于男性，嫉妒往往能激发他们的性欲，激发出他们的兽性。

女人则恰恰相反，性爱时，如果她想到了自己的男人心里想着另外一个女人，她就根本没法全情投入。她的内心不会放得开，更不可能跟这个男人享受性爱，而是会把自己的灵魂抽离出

来，去观察这个男人和她做爱时候的蛛丝马迹，然后去寻找这个男人不再爱她的点点滴滴。

那么，当嫉妒的情绪令你痛苦万分的时候，我们又该怎么办呢？首先，弄清楚对方是不是真的在欺骗你。如果你确定无疑的话，那么你面对的就是完全不同的问题了：你要认真考虑一下是否要结束这段感情。但是如果你发现自己是在窥视他的生活，或者偷读他的邮件，那就赶紧停止吧。这些举动只会让你自损身价。你完全可以坦诚地告诉他，你正试图控制自己的怀疑情绪，而你也非常需要他来帮助你完成。

爱上一个自恋狂会怎样

当你的爱情遇上自恋狂

我们很容易会爱上一个自恋狂。因为他们的魅力、才华、成就以及大胆直接地对你表示出好感，这些统统都在向你施展迷魂咒。

可是，一旦你爱上他们，你就注定要与自恋狂的要求、批评、自私做长期斗争。刚开始时，你可能会因为自己受到自恋狂的青睐而欣喜无比。但是到后来，你就会因对方捉摸不透的脾气，甚至是不可理喻的攻击而筋疲力尽。

在莎伦和杰西卡初次相遇的时候，她的自尊还是完整的。然而，不久之后，她就变得不那么自信了。因为杰西卡总会发现她的缺点，并不遗余力地指出来，甚至在大庭广众之下都毫不遮掩。

其实，杰西卡是一个典型的自恋狂，对于他来说，莎伦和其他人所做的任何事情都不是正确的。每当两个人在情感问题上发生争执，彼此疏

远时，杰西卡不但从来不会回复莎伦的电话，而且还会想方设法地让莎伦觉得自己才是搅黄这件事情的罪魁祸首。如他所愿，莎伦常常为此感到非常愧疚。

然而，当莎伦跟杰西卡哭诉自己的失望和受伤时，杰西卡又会把这一切说成是她的错。当然，这也可以成为另一个她被杰西卡轻视的理由。

跟所有的自恋者一样，杰西卡从不认为自己会犯错。因为，他们认为自己就是神。对于一切显而易见的评论，他们表现得很敏感，可以轻描淡写地谈及，却绝不承认。

自恋狂总是沉浸在自己的世界里，他们常常要求伴侣随时随地地满足他们的需要，而全然不顾及伴侣的境况。假如你有足够的勇气去承受拒绝他们而带来的风险，他们就有办法确保你感到愧疚。这是极有可能发生的。

尽管如此，你还是会留在这段关系里，因为当初那些吸引你的东西总会定期回来，比如魅力、激动和性爱的表现。不过，你的最终下场不外乎两种：没有成功取悦的话，你受到双重批评；即使取悦成功，你还是被批评。

自恋狂会爱吗

有时候，你可能会认为自恋狂只爱自己。这是一个很常见的误解。事实上，自恋狂也并不爱自己。他们的完美主义、傲慢，不过是在掩盖他们不愿承认的对人的厌恶一通常还有对自身的厌恶。这其实是他们对他人轻蔑和指责的外在投射。在他们的内心世界，充满了恐惧，总是不愿正视自己。

在公众场合，自恋狂会开启魅力模式，也正

是这个模式在一开始就深深地吸引了你。为此，人们常常把注意力投向他们，并因为他们的能量而神采飞扬，你也为自己能沐浴在他们的光辉之中而激动自豪。

但是一旦两个人独处，他们就像完全变了个人。他们总是一味地要求现实爱情一定要达到“绝对美好”的程度，认为爱情里的那个人一定要对自己好，如果对方达不到自己想象的“好”，就怀疑对方，对对方心怀不满，甚至产生敌意。

同时，爱情里的自恋者很想给对方留下美好的印象，却又不愿完善自己，这就会陷入傲慢自大、强加于人的陷阱而无法自拔，最终因为自己的过度自恋导致爱情的失败。然而，爱情是建立在相互平等尊重的基础上的，而自恋者往往不能做到尊重对方，那么他们的爱情自然也就无法承受风浪。

当爱情遭遇欺骗

亲密关系中的欺骗

无论我们是否意识到欺骗，欺骗和说谎在社会生活中经常出现，以至于成为司空见惯的现象。我们还会看到，即使在坦诚和信任的亲密关系中也会出现这样或那样的欺骗。

丹尼尔是那种街上随处可见的普通年轻人，在加油站打工的他结识了名叫汉娜的漂亮姑娘，丹尼尔无法自拔地坠入了爱河。

汉娜的主修专业是文学，生性浪漫的她脑袋里装满了各种曲折离奇的爱情故事，反而对丹尼尔的嘘寒问暖视而不见。

一次偶然的机会，丹尼尔获得了一份小说手

稿，在虚荣心的作祟下，他将不知来自何处的手稿冠上了自己的名字，拿去向汉娜献宝。汉娜被手稿中的故事深深地感动了，惊诧于丹尼尔的才华。两人以此为契机顺理成章地走到了一起，不过，丹尼尔却从此过得懦懦不安。

在社会交往中，有些谎话显然是为了增进与别人礼貌和友好的交往。比如，我们常常同意别人的看法，但实际并非如此；我们常会说我们为某些事情高兴，实际上并没有那么开心。

不过，与一般的熟人或陌生人相比，人们对自己的爱人或亲近的人反倒较少说一些自私贪婪的谎言。尤其是与其他关系中的同伴相比，配偶之间更可能会隐瞒信息。在亲密关系中，我们总是期待伴侣宽容、大度与诚实，这时候的谎言多是善意的小谎。

虽然这些方式使说谎行为在亲密关系中听起来无关痛痒，可是人们对自己的亲密伴侣仍会说很多谎，一旦涉及破坏自己的名声或关系的话题时，他们还会说较严重的谎。可以说，我们所做的最大欺骗常常更多地发生在自己的亲密关系中。

不过，即使谎言没有被识破，也会产生一定的后果。一般情况下，人们认为无论何种原因的说谎，都会令人感觉不愉快，而对亲近的同伴说谎尤其令人感觉不舒服。尽管在现实生活中说谎行为较为普遍，大多数人对说谎的评判还是比较严厉。显然，人们也知道如果对别人说谎，自己的日子会过得有些不安。而且，在亲密关系中说谎也会降低同伴对自己的信任。

如何察觉伴侣的欺骗行为

那么，我们又该如何觉察伴侣的欺骗行为

呢？一般来说，如果人们惯常的方式发生了变化，很显然，他/她说谎了。不过，表明一个人是否在说谎的迹象可能会有较大的个体差异。有些人说话吞吞吐吐，而另一些人则口气非常肯定；有些人喜欢目光接触，而另一些人很少直视别人的眼睛。另外，在两性交往的过程中，随着欺骗者不断调整自己的行为，逐渐适应接收者对其谎言的反应，其欺骗行为也可能会发生变化。

这里还有一些有趣的研究结果，在两性关系的早期阶段，随着伴侣相处时间的增加，女性更擅长发现伴侣的欺骗行为。这是因为女性比男性能够更好地解释其他人的非言语行为，所以她们能够更好地捕捉谎言也就不足为奇了。但另一方面，由于女性比男性更容易相信别人，相对而言，她们就不太可能注意到欺骗，也不会心存疑惑地去寻找蛛丝马迹。由此，我们可以得出一个结论，从整体上看，女性并不比男性更擅长识破谎言。

总之，即使在亲密关系中，人们也会说许多谎言，而且常常不被发现。但是，如果你现在正在欺骗你的伴侣，先不要洋洋得意，还是要考虑全局。人们在最具回报性的关系中更少说谎，部分原因是，说谎违背了共同信任。即使你的谎言没有被识破，它们也会破坏关系，徒增不必要的怀疑和猜忌。一旦你的谎言被识破，就会被伴侣看作是对亲密关系的背叛。

在爱情与背叛之间

亲密伴侣的背叛更具伤害性

在爱情里，几乎所有的女人都期待有一个全

心全意爱着自己的王子从天而降，尽情撒娇也不必担心他会离开，好似没有明天的忧愁，最终王子和公主过上了幸福的日子……可有时，偏偏事与愿违。人们并不总是按别人所想或所期待的去做。有时候，伴侣也会做出伤害性的事情，有悖于我们对知己的期望。

泰勒刚失恋一个月，经朋友介绍认识了吉姆。他的幽默风趣让泰勒的心有了瞬间活过来的感觉。他们顺理成章地恋爱了。和所有的女人一样，泰勒像公主一样被吉姆宠爱着。和他在一起，她感觉很幸福很开心。

正当泰勒全身心沉浸在美好的爱情之中，准备谈婚论嫁的时候，吉姆的前任出现了。那一天，她在吉姆的手机上突然看到一条前女友的短信，她就什么都知道了。

当天晚上，泰勒、吉姆，以及他的前女友三个人见了面。吉姆居然背着泰勒和他前女友发生了关系，去开了几次房，而这些他也已经承认了。据吉姆的前女友说，他一直骗她，说他和泰勒已经分手了。

实际上，泰勒和吉姆天天在一起，他的所作所为都让她觉得他是值得信任的，她也从来不去检查他的手机，他还开玩笑说怎么不检查他的手机，一点都不吃他的醋，反而是吉姆经常翻看泰勒的手机。而且吉姆也从来没在泰勒面前接电话或者发信息偷偷摸摸过，从来都是很坦然，而且泰勒还可以听到对方的声音，他从不会遮掩。

现在，泰勒一点也不知道该怎么去面对情感的背叛和失去。她似乎已经习惯有吉姆在自己身边，就像爸爸一样对她好。她不知道自己是否该原谅他？她觉得自己现在对爱情都不怎么相信

了，对人也不怎么信任了。

很显然，吉姆的行为就是背叛，他对泰勒做出了令她不愉快的、伤害性的行为。当我们受到亲密伴侣的伤害时，我们会很痛苦地意识到伴侣不再像以前（或我们所认为的）那样爱、尊重或接受我们，这让我们觉得他们不像我们所想的那样珍惜两个人的关系，或者在我们看来他们不应该做出那样的举动。与一般性的熟人相比，这种深得信赖的亲密伴侣的背叛更彻底，更具伤害性。

事实上，日常生活中，当我们的感情受到伤害的时候，通常是自己的亲密朋友或伴侣引发了这种烦恼。伴侣却很少故意做出恶意行为，这似乎是一件值得庆幸的事，因为相信伴侣会故意伤害我们总是那么令人痛苦，但是，他们还是常常令我们失望。更可悲的是，在一段亲近关系中，几乎所有的人都背叛过同伴，也被同伴背叛过。泄露伴侣的秘密，在伴侣的背后说坏话，违背重要的承诺，未支持自己的伴侣，在别处度过过多的时间，或是简单地放弃一种关系等，都可能被认为是某种程度上的背叛。

如何应对背叛

毫无疑问，接受背叛是很难的。如果当场发现或别人告知伴侣背叛了你，这比伴侣的直接承认过错对关系的损害更大。但是，无论背叛是怎样被发现的，它对两性关系的质量还是会产生一定的负面影响。

不过，当背叛发生的时候，尝试一下某些应对方式显然要比一味地委屈、怨恨好很多。比如说，直面背叛而不是否认它；以积极的方式对事情重新解释，把它当作个人成长的一次历练；向

朋友寻求帮助，尽可能体验较少的焦虑。在这一方面，女性常常比男性有更为积极有效的应对方式，更可能向别人寻求帮助或更为积极地思索（或努力去思索）面对的境况。而男性则情愿选择依靠药物或酒精来麻痹痛苦，以减轻烦恼。

既然爱情的背叛有很多种，那么就会有可以被原谅的，也会有无法被原谅的。如果一个人经历了一次令人痛苦的背叛，可是关系还得继续的话，那原谅就是必需的了。诚然，原谅别人并不是件容易的事情，需要做出很大的努力。但是在某些条件下，原谅就较容易做到了。第一是道歉。如果背叛的人承认自己的过错，并且真诚地道歉，那么受害者更有可能予以原谅。反之，若是仅仅随便找一个借口，道歉也不真诚，或者背叛者只是简单地要求理解和宽恕，那么原谅就很难发生。第二是受害者一方的共情。如果能够设身处地地想一想伴侣为什么会那样做，并且对伴侣还有某种程度的同情，则相比于那些缺乏这种共情的人更有可能原谅伴侣的过错。幸运的是，在亲密、有承诺的关系中，原谅更有可能发生。一方面是因为这样的关系使共情更容易产生，另一方面背叛者也更容易道歉。不过，在亲密关系中，背叛所带来的伤害远比在其他关系要严重得多。

当情感演变为一场权力的争斗

感情关系中，谁的权力大

当我们谈到“权力”时，你会想到什么？社会生活中，你是否希望得到更多的权力，从而让自己的生活更如意呢？那么，在亲密关系中，你是

否关注过自己的权力？是否想让自己拥有更大的权力呢？

事实上，亲密关系中，随着相处时间、关系亲近程度和对彼此了解程度的增加，曾经的浪漫幻想在现实生活中会逐渐地消退，而伴侣的习惯品味、照顾孩子的辛苦劳累、事业伙伴的独断贪心……显然这些现实是不符合当初的幻想的，因此也是令人不能接受的。此时，人们为了找回自己心中的幻想，就开始掌握和控制对方，试图通过这种方式让对方改变，以符合自己起初的期待。于是，亲密关系开始了权力争夺。

从社会交换的角度来看，权力是对有价值的资源的控制。然而，在亲密关系中，又何来“有价值的资源”，何来权力之说呢？其实，仔细想想就会发现了。比如说，你是否想与他人重温浪漫的二人世界，你是否希望对方能够理解你，你是否希望有人可以听你倾诉，你是否希望他人成为你的精神支柱……

现在再来想想，重温浪漫的二人世界，理解你，倾听你，成为你的精神支柱……这些是否是“有价值的资源”呢？而此刻可以给你提供这些资源的人，就有了一定的权力了。当然伴侣的权力的大小完全是取决于你的，也就是说，你对伴侣那里“有价值的资源”的欲望越大，伴侣的权力就越大。现代心理学认为，严重的权力欲望是一种心理疾病，有这种欲望的人，他们心中藏着这样一个内在的逻辑：我对你好，但你必须听我的，否则我会让你好看。当然，如果你不希望从伴侣那里获得这些东西，自然对方于你而言也就没有权力了。反过来，你也可以对伴侣有权力。

现在让我们再来看看之前的问题一在亲密关系中，你是否想让自己拥有更大的权力？从上文我们可以得知，在亲密关系中拥有更大的权力，就是让自己对“有价值的资源”拥有更好的控制力。如果你希望是这样的，那继续往下看。

当我们谈论金钱的时候，我们会发现金钱与权力有着紧密的联系，而社会交换理论认为关系资源就像金钱资源一样影响着关系中的权力。在一段亲密关系中，一方对另一方的依赖程度就是一种“权力货币”。不过，它可不像金钱，越多越好。恰好相反，依赖较少的人，往往拥有更大的权力。回忆一下，你现在的，或者以前的恋情，或者其他亲密关系，是否就是这样的呢？

诺拉就有过这样的感受。在之前的一段恋情中，她对男友就特别依赖，总希望两个人能有更多的时间待在一起，希望男友能认真倾听她所遇到的开心事与不开心的事……很显然，诺拉的男友对她是有很大的权力的。

而诺拉的男友却并没有像她这样也想从自己这里获得这些“有价值的资源”，或者他的欲望没有这么强烈，所以诺拉的权力就特别小了。

以至于，不久后男友提出了分手，而诺拉找出的所有理由都不足以让他留下。

那么，怎样才能减小自己的依赖，让自己有更大的权力呢？如果直接让你减少“有价值资源”的需要，想必没有谁能轻而易举地做到，因为这都是我们正常的需要。但是我们可以有“替代性选择”。

值得欣慰的是，在亲密关系中，很多人可能已经在使用“替代性选择”了。比如说，当你的伴侣因为某些客观原因不能陪你重温浪漫的二人世

界时，你可能会找你要好的朋友一起度过；当你心情糟糕，需要找人倾诉时，也许你找的那个人并不是你的亲密伴侣；甚至有时你会将一些虚构的、并不存在的东西作为你的精神支柱……此刻，你的伴侣对你是不是已经没有那么大的权力了呢？接下来，你该做的就是让对方来更多地依赖你，从而让自己拥有更大的权力。

从开始到现在，我们一直在谈论怎样让自己拥有更大的权力，因为这样可以让你对现在的关系有一个更好的控制能力。也许，在一段亲密关系中，你压根就不希望自己有更大的权力，只是希望彼此之间的权力能够相当就好。如果是这样的话，你也同样可以用上述理论衡量一下你现有的关系中的权力关系是否是你想要的那样。总之，你只要选对恰当的方法，总能将你的亲密关系经营成为你所想要的那样。

恐怖情人，究竟要的是什么

当深爱变成伤害

由于两性生活多是私密的，因而在伴侣的虐待上很难取得准确的统计数据。不过，现如今，暴力就像苹果派那样普遍。但是，大家是否想过，为什么会发生爱情暴力？什么样的人会遭遇爱情暴力？爱情暴力的发生是偶然的还是必然的？

最近，莫妮卡跟闺密聊天时说自己正在闹离婚找房子搬家，后来却又说已经先搬到汽车旅馆暂住。闺密问起原因时，她又支支吾吾不肯说。

后来，她终于吐了真言，说一直不曾把前夫跟家庭暴力联想在一起，泪眼中回想起来对方曾

朝她说粗话，更在吵嘴时踢破过柜子，也朝墙摔破过盘子。想来她没注意对方可能有暴力倾向。

闺密问莫妮卡为什么她觉得对方出言不逊会有威胁感？她说在离婚当天晚上，对方因为不愿依规定将家中旧车卖得的一半钱付给她，而用“再啰唆就宰了你”等话来威胁她。好在她并未硬争，警觉性够高，原本想在客厅住到找好房子再搬，但见他竟口不择言，她当晚就先搬出去了。否则天天争吵，说不定会发生什么不幸的事。

闺密很替莫妮卡担心，用质疑的口吻问她，为什么以前那么不在意。莫妮卡说虽然讨厌他说粗话，会伤她的心，但到底他并未直接伤到她身体。莫妮卡还说，以为男人发脾气总会找些物品出出气，过后就没事了。

其实，这段亲密关系早已经有暴力倾向了，她竟一点没察觉，直到读到报上的一条暴力新闻，才从回忆中剥出蛛丝马迹，发觉当年前夫除了工作压力产生忧郁症外，实质上还带有暴力倾向，她为此除了心惊也感到委屈不已。

直到20世纪70年代，人们还很少关注亲密关系中的身体虐待和暴力所起的作用，认为这几乎是一个不可想象的话题。然而，当研究人员开始了解两性暴力的时候，他们发现爱情暴力比任何人所能想到的更为普遍。根据美国虐待女性调查得到的数据，近年来，每年有数百万的女性会遭受身体攻击，这意味着每隔十几秒钟就有一位美国女性遭受暴力伤害。

在一次家庭暴力调查中，就严重行为而言，4.4%的女性和3.0%的男性表明他们曾经以暴力行事。妻子对丈夫的虐待一直以来是争议和讨论的主题。根据一些研究者的观点来看，妻子对丈夫

的虐待常常是对丈夫对自己的虐待的自卫，或是由丈夫对妻子的虐待挑起的。

尽管研究调查所得到的大量数据能够证明，女性和男性一样或比男性更多地表现出暴力行为，而事实上女性通常是这类暴力行为的受害者。一般情况下，女性比男性更易遭受来自亲密关系的人的暴力攻击，女性被配偶杀害的可能性是男性的两倍。社会学家和其他学者对配偶暴力提供了多种解释。其中一个与社会传统给男性比给女性更多的权力有关。

正如任何事情的出现都会有它的缘由一样，爱情暴力也绝对不会无中生有、毫无预兆就发生了。配偶间虐待比率的增加与某些特定的因素是相关的：压力事件，如失业或计划外怀孕；社会经济地位低，包括低收入或受教育程度低等因素；家庭背景，包括在暴力家庭长大；等等。

最后一个因素也许是伴侣暴力行为发生的最为广泛认可的预测风险指标。在孩童时期，那些亲眼看见过父母之间暴力的人更有可能虐待伴侣，成为施虐的一方，或者受害的一方。他们也更可能虐待自己的孩子。根据美国的一项家庭暴力的调查数据显示，暴力行为最为严重的父母所生的男孩比其他非暴力父母所生的男孩会有超过10倍的可能性“对妻子施暴”。

恐怖恋人，究竟要的是什么

但最让人感到不解的是：如果对方是你最爱的人，为什么你要伤害对方？如果放手能让对方得到幸福，为什么不愿意离开，还要苦苦相逼？

以色列心理治疗师约尼·泽尔尼克给出这样的解释：有时候，我们在亲密关系里要的并不是爱本身，而是“控制感”—尤其是在你得不到爱的时

候。当一个人高度投入了感情，却被所爱的人背叛时，就可能萌生杀机。

失去所爱所产生的无力感，会让当事人想“做点什么”来挽回关系或改变现状，但如果挽回是不可能的，这个“做点什么”很可能就会变成愤怒、暴力或杀人，借由这样，夺回一点控制感。

幸好，并不是所有人在失去所爱之后，都会痛下杀机。以“醋意情杀”来说，在调查607个人会如何处理吃醋时，只有1%的人说他们会用暴力解决，而且这些人在其童年时都曾有过被拒绝、被抛弃的伤痛，或是缺乏良好的“男性角色认同对象”（如自幼父母离婚，由母扶养），这一切都可能与“想要夺回控制感”有关。

最后，对于爱情暴力，我们更想说的是，当你没有机会再爱对方多一点的时候，或许真正该做的不是彼此伤害，而是转过身来拥抱自己心里那个受伤的小孩。

06 婚礼之后，爱情发生了什么

——重新找回爱情的魔力

爱情、婚姻，两个本该被联系在一起的东西，不知道为什么，却往往失之交臂。难道不是所有的人都想两者兼得吗？

浪漫之爱为何难以持久

当爱情不在，婚姻何去何从

有人说，婚姻是人生中最大的一场赌局，需有万全的准备、周详的计划、十足的信任，然后再去赌上一把。可是，即便这样，也有可能输掉。所以，另有人说，婚姻是爱情的坟墓，只会在一点一滴的相处里，消磨掉彼此有限的爱。

瑞恩和米歇尔在朝夕相处了七个年头之后，他们的婚姻也出现了问题。两人想借情人节之际修补彼此的关系，特意将孩子留在了外婆家。他们还特意找了一家情人酒店，想找点新的“兴奋点”来刺激曾经的爱情。

可是，两人在对未来生活态度的问题上还是发生了争执，瑞恩安逸于当下的平淡生活，但米歇尔却希望开创自己的事业。他们的分歧不断升温，感情不但没有修复，反而愈吵愈烈。

我们常会看到这样的画面，沉浸在爱情中的二十多岁的人发誓共度余生，并期待他们的激情会持续下去。会吗？尽管伴侣对于婚姻、爱情都有着良好的愿望，但无情的科学研究告诉我们，

这个问题的答案是很可能不会，至少不会像伴侣们所期待的那样。

简单的真理是，婚礼以后，浪漫的爱情就开始逐渐减少。随着时间的推移，浪漫和激情之爱的得分会越来越低。仅仅结婚两年以后，伴侣之间表达亲密的时间就会比新婚夫妇少了一半。到了婚后的第四年，离婚现象会变得极为普遍。许多伴侣，即使不是大多数，都未能维持他们的婚姻，这在全世界都是一样的。

为什么浪漫不能持久

那么，为什么曾经的花前月下会化为烟云呢？事实上，如果我们认真地进行分析，就会发现有几个原因是可以说明浪漫的爱情为什么不能持久的。

首先，幻想助长了浪漫。当恋爱中人被激情冲昏了头脑时，就会倾向于把恋爱对象理想化，弱化或忽略那些使他们踌躇不前的信息。在某种程度上，爱情毕竟是盲目的。

一项研究发现，与女方几乎没有多少共同点的男性，在没有真正见到女方之前是不会被其吸引的。但是，如果他们有了一段短暂的交往，男方就会忽略掉他们之间的不相容性而认为这个人就是他的理想伴侣。在这个过程中，想象、希望以及时闪时现的幻想真可以说是帮了大忙，它可以使和我们不一样的人变得极有吸引力，至少是暂时的。

不过，这种假象的背后却存在一个致命的问题，那就是幻想会随着时间的流逝及经验的增多而减退。当伴侣开始了全新的二人世界，现实就会渐渐地侵入，那时浪漫就会减退的。

另外，对于新发生的爱情，仅仅是新奇本身

也会增加激动和能量。恋爱的时候，每件事都是新的，亲密感在不断增加，激情可能会在高点。还记得第一次亲吻时的心动吗？实际上，第一次亲吻往往比接下来的成千上万次亲吻都更令人心跳加速。

然而，一旦关系建立起来，失去了新奇感，激情也就渐渐消退了。而当人们被一个新的伴侣激发了热情，并且为此着迷不已的话，他们就不会意识到，同样一个伴侣在十几年，甚至是几年后，会是多么的熟悉和习以为常。

调查发现，伴侣间性爱的平均频率（彼此之间激情的一个度量）在婚姻的过程中是持续下降的。这一下降虽然与年龄相关。但是，再婚的人，当改变了伴侣的时候，增加了性爱的频率，至少在一段时间之内如此。这也解释了一种社会现象，年纪变老并不意味着激情会变少。

最后，唤起会随着时间的推移而减弱。正如你所经历的那样，身体上任何激动的表现，比如脉搏加快、呼吸急促，这些无疑会强化激情。但它不可能永远让你保持一种激扬的状态。

所以，即使你的伴侣能够一如既往地激发你的欲望（当然，这是不可能的），你也不会同样强烈地感受到。任何情况下，激情比亲密和承诺会更快地发生变化，也就意味着浪漫的爱情也会发生变化。

如何让爱更持

由于浪漫激情的三个重要影响因素一幻想、新奇和唤起，会随着岁月的变化而消减，因此，浪漫的爱情也会减弱，比伴侣决定结婚时的水平要低。

对于许多伴侣来说，这一消息的确让人有些

沮丧，爱情的“魔力”消失了。相反，我们认为它为如何拥有成功婚姻提供了重要建议。通常，促使人们结婚的爱并不是使他们在几十年以后依旧牵手同行的爱。亲密比激情更为稳定，可以这么说，友伴之爱比浪漫之爱更为稳定。

事实上，那些婚姻幸福的伴侣对配偶无不表达了更多的友伴之爱。尽管他们的感情不依赖激情，但是友伴之爱对正在经历它的人而言确实是令人满足的。毕竟亲密和激情是相互关联的，成为好朋友也会有助于保持激情。

总之，当你对伴侣热切的渴望渐渐演变成为平淡但深沉的情感时，也不要觉得奇怪，何不与爱人之间培养一种友谊，努力保持新鲜感，抓住每一个机会与你的伴侣享受新奇的探索。

互看不顺眼还是甜蜜一辈子

当吸引点慢慢变成缺点

婚姻就像建立在一片倾斜的田野上，每件事都逐渐走向下坡路。很多夫妇早期心目中“生命的挚爱”，多年以后却都变成了“世界上最讨厌的人”。

一位丈夫和婚姻专家曾探讨过他的婚姻问题。他是这样说的：“最近几年，我的妻子可以说是把所有精力和时间都花在了事业上，一个星期会有好几天要陪客户，这个家似乎和她没有一点关系。为此，我感到非常懊恼。”

要知道，这位男士当初之所以选择现在的妻子，就是因为欣赏她的聪明能干、事业心强，而且也能把孩子们照顾得很好。但是，最近几年，她却一心只顾追逐自己的梦想，把精力全放在了

事业上。尽管她因自己的努力付出，最终也赢得了升职的机会。但是，这个改变却使他们的婚姻走向破裂。

很显然，女性的独立意味着她能够自食其力，但如果太独立，就会让伴侣觉得自己的存在没有什么意义了。那么，我们该怎样解释这样一个令人困惑的悖论呢？

早在20世纪80年代，美国加州大学的社会学家黛安·费尔姆丽就意识到这一点。她发现，刚开始恋爱时伴侣最吸引自己的特质，到后来往往成为让自己最讨厌的缺点。

在一次朋友聚会上，她和一些女性朋友谈论起夫妻关系，一位女士抱怨她的丈夫周末从来不陪她。然后费尔姆丽就问她，一开始她丈夫的什么特点吸引了她。这位女士的回答出人意料，她说当初和丈夫在校园相恋时，对他倾心的原因就是他非常努力，有事业心。在座的另一位女士抱怨说，她的未婚夫从来不和她分享他的感受，而最开始吸引她的正是他那深沉的气质。

这样的例子不胜枚举。刚认识的时候，他被她的和蔼可亲所吸引，但时隔几年，他却觉得她实在是个被动、木讷的人，跟她在一起，生活没有一点儿生趣；她最初被男友的幽默所吸引，但后来她却总是抱怨这个人，说他太不认真了，总是开玩笑。

这些例子无不在说明一个事实，那就是似乎一开始最吸引异性的品质，到后来却成了最被对方讨厌的缺点。

实际上，几乎所有你能想到的积极品质，到最后都会变得令人讨厌。比如说，意志坚强的人会被说成是固执和不可理喻，外向健谈的人被看

作是喋喋不休的讨厌鬼，悠闲自在变为懒散无追求，一个美丽动人的目标可能成为一个供养不起的伴侣，对事业有强烈追求变成工作狂。总之，原来的优点慢慢变成了缺点。

在某种意义上，致命吸引力的概念就是心理学领域的“快乐逆转”。这个理论告诉我们，一些本来不愉快的事情，经过反复的体验就会变成一种享受。其实这种情况在大多数人身上都会经常发生，后果就是原先的负面评价变成了正面评价，开始的享受慢慢变成了难受。而且一个人越是强烈地表现某一特质，这种特质就越有可能成为让人讨厌的特质。

一位追求时尚的妻子和她眼里“土得掉渣”的丈夫相处下去是很危险的，如果没有及时的交流与沟通，没有彼此的帮助与调整，终有一天，她会产生一股莫名的厌恶之情，那时无论看他哪里都会觉得不顺眼。

接纳不完美的伴侣

那么，为什么伴侣之间的看法会发生这么蹊跷的转变呢？这期间到底发生了什么？事实上，极端的品质可以产生奖赏，但也会导致损失一些相关的东西，这在恋爱关系中尤其明显。

恋爱关系刚刚建立时，情侣们正处于热恋期，这时候恋人身上的小毛病在你眼里都不是什么大问题。慢慢地当激情褪去，情侣间便不再愿意容忍这些看不惯的行为了。步入婚姻以后，双方就更不怎么注意自己的形象了。因此，我们常常会看到恋爱时那个胡须剃得干干净净，就连约会吃饭都要喷香水的恋人变成了一整天不刷牙、不洗脸，甚至抢走盘子里最后一块排骨的老公。也许你的伴侣只是偶尔这样，但是长时间的共同

生活也会让你有大量机会看到这些行为。

心理学家迈克尔提出的社会过敏源概念很好地解释了为什么伴侣间越来越相互看不顺眼。他认为，社会过敏源就是一些小事，一开始不会引起什么反应，但随着次数的积累会导致情绪的集中爆发。实际上，这些小事总是随处可见，也为我们与另一个人共同生活带来了许多挑战。像粗鲁的习惯，随便放屁或挖鼻屎；不顾及他人感受的行为，尽管不是有意为之，但也会惹恼别人；你的妻子说她会去干洗店取衣服，但是她一再忘记；故意的冒犯行为，将自己的观念强加于别人；等等。想必大部分夫妻对此都深有体会，同样的行为如果出现在你伴侣的身上，就会特别惹人生气。

那么，怎样才能避免社会过敏源破坏你们的关系呢？或许你只能试着去接受伴侣那些令人恼怒的习惯，毕竟一个人的缺点也是这个人的一部分，爱其优点就必须接受其缺点。

别让沉默“断送”婚姻

当我们开始回避争执

结婚久了，很多人会有这样的埋怨，两个人变得没话可说了，沟通也变困难了。可是两个人的生活已经成了一种习惯，还有孩子也成了彼此之间割不断的线。所以，这种生活在同一屋檐下，睡在同一张床上，却一天讲不上几句话的夫妻成了最熟悉的陌生人。

晚饭后，当孩子们到外面玩耍时，怀特和艾米莉常常一起坐在餐桌边，悠闲地说着他们这一天是怎样度过的。

一天晚上，艾米莉提到了工作中她和同事遇到的一个问题。在怀特看来，解决办法显而易见，并建议她支持这个同事。

可是，这个办法一点不合艾米莉的心意，这让她感到有些恼火。事实上，怀特急于给她提意见，却没有了解她工作环境的细节，这可触犯了她。结果，艾米莉心急火燎地叫回孩子，说是要帮他们复习功课。于是，两个人的亲密时刻就这样被打破了。

又一个晚饭后，艾米莉习惯性地把脚放在怀特的椅子上，怀特说起那天他是多么享受驾驶好友的新跑车。之后，他和艾米莉回忆起他们在大学校园约会时他开的那辆老野马。

突然，怀特又提到纳税的时间要到了，可是，当艾米莉听到“税”字时，一下子变得烦躁起来。钱和税收让她觉得压力很大。她没说什么，就直奔厨房，一个人埋着头处理洗碗机前的一大堆碗碟。这时，怀特感觉到自己似乎说了什么不该说的，触犯了她，但他不清楚到底是什么。

这次晚餐交谈后的几天，艾米莉提出了一个改变他们每年假期安排的方案。她想把与她的家人一起度过的感恩节，同与怀特家人一起度过的圣诞节对调一下。对于怀特来说，这是一个敏感的话题，因为他的家人非常虔诚，而且亲戚们不管远近都会一起来庆祝这一基督教的神圣节日。

为此，艾米莉还非常认真地解释了一下她对此事的感受，但是怀特却下了这样的结论：她从来没有真正地倾听过他的想法。然后，他转身气狠狠地离开了。

“你要去哪里？”艾米莉问。

“去洗手间。”怀特说。

艾米莉在桌边等他，但他上了楼便没有再下来。

这是一个典型的家庭模式。在艾米莉和怀特之间，可能你会挑出你觉得对的一方，试图去选择你的立场，但关键不是谁对谁错。重要的是，注意事件显现的模式。某个晚上，艾米莉突然决定要在一个特定的时刻帮孩子复习功课；而另一个晚上，她为了终止继续下去的讨论，又突然去洗碟子；同样，怀特以去洗手间为由而再也没有回来。

所有关于艾米莉的和怀特的活动，对他们自己来讲当然都是合理的，但是我们要注意到，重点在于时间。艾米莉从餐桌上站起来时，是她感觉自己被触犯的时刻，怀特也是一样。这就告诉我们一个微妙的信息："如果你这样，我就离开。"因此，即使两个人没有意识到这一点，但是随着时间的推移，他们越来越倾向于回避一些敏感的话题。

沉默：婚姻的无声杀手

在这个故事中，我们已经看到夫妻二人处理婚姻紧张气氛的几种主要形式：投射到孩子身上，指责我们的伴侣，与伴侣疏远。很显然，这是婚姻的无声杀手。

为了求得婚姻上的和谐，我们正经受着情感和亲密关系的缺失。但是，我们必须明白一点：偶尔的争论比回避对方而慢慢变得麻木要好得多。在婚姻关系中，逗笑、寻乐、性爱，都比为孩子们做很多事或是做家务要好得多。

其实，让距离如此危险的，或许是我们完全的视而不见。当你为了某件事情而大发雷霆时，你几乎没对你的行动进行选择，你的按钮就被启

动了。也许，在你看来，为了疏远伴侣而采取的行动似乎比一场令人不快的争吵更高尚，更必要。

然而，距离却有其阴险的一面，因为它一旦发展起来，缓慢得几乎让我们觉察不到。因为每次我们回避伴侣，都是对对方的疏远。十天或十个月的距离意味着在房子里可以做很多事情，但是，十年的距离很可能意味着我们的性生活已经很少，我们对伴侣的麻木也已经超过了感情。

看看那些寻求婚姻咨询的夫妻，当他们描述存在的问题时，总认为那些事情是引起他们婚姻不和的原因。事实上，他们的许多问题都仅仅是隐藏在他们婚姻疏远模式下的症状。若是让他们分析起理由来，恐怕连续数小时都没有问题，但是一旦问到他们是如何与对方保持距离的，却经常会遭遇沉默和空白的凝视。

不得不说，这是一个至关重要的信息，因为随着时间的推移，如果越是回避伴侣，就越会制造出许多不幸的婚姻。一旦你离开你的伴侣，你就很有可能会走近你的孩子，而过度的教养还会造成许多家庭问题。反过来，如果我们不与伴侣那么疏远，伴侣也就不会逃离到孩子那里，孩子也不会因为焦虑而受伤害。

意见不一致时，该听谁的

和最亲近的人较劲，没有谁是赢家

一份准备拥有一生的感情关系值得你花多少心血去维系和改善？一个你准备陪伴一生的人值得你花多少时间去读懂和沟通？其实，这些问题只有你自己才有答案。可惜的是，很多人没有花

足够的心思去了解伴侣，修复与伴侣的关系，却只知道在与伴侣关系恶化的时候投诉两人“意见不合”。

不久前，南希和约翰搬了新家，虽然居住条件改善了，但是家务也多了起来。南希心中有些不满，就跟丈夫发起牢骚：“大房子好是好，就是收拾起来很辛苦。”

约翰听了却说：“可住这样的大房子，自由空间多了，不正是你想要的吗？”

其实，南希最初只不过是希望从丈夫那里得到一些安慰，然而，却听到“可是”这样的回答，难免觉得对方在和自己唱反调。

理想一点，如果约翰在听到妻子的牢骚后能说：“是的，这样大的房子收拾起来确实很辛苦。但你也知道，我喜欢空间大些的房子，住起来很舒服。谢谢你一直支持我，让我这个梦想终于实现了。”这样的回答一方面认可了妻子的辛苦，同时也表达了丈夫自己的看法，自然是两全其美。

听到伴侣说的和自己想的不一样时，很多人会脱口而出“可是”“但是”，以表达自己的意见，结果往往是两个人谁都不愿听，抱怨对方如何不适合自己。有时候，没有做该做的事而是一味地抱怨对方如何不适合自己，就像在沙滩上玩耍的孩子一样，不断地用沙堆砌塔，然后又不断地摧毁它。

穿越纷争的关键是什么

那么，为什么结婚时对方那么适合自己，而现在两人却意见不合？从结婚到今天的一段路上你做了些什么，还有什么是该做而没有做的？

有些人认为配偶的性格与喜好应该与自己一致，跟有共同语言和爱好的人结婚，那样的婚姻

才更和谐、美满，也更幸福。也有些人说应该找一个刚好填补自己不足的人，即“互补不足”。

想想看，如果看法不一致就是“意见不合”，那么，世界上哪还会有“互补不足”的结合？那些与配偶做到互补不足的人，又怎么没有“意见不合”呢？事实上，任何两个人之间必定有一致的地方，同时也有不同的地方。前者可以使两人感到对方的支持，而后者却能使双方共同学习和成长。这么说来，两人“不合”的“意见”，反而可以成为各自的突破与提升，当然，也可以变成彼此之间冲突的理由。问题就在于：

◎彼此之间有没有保持足够的沟通。

◎两个人有没有准备放弃一些个人的信念价值，建立更多的共同信念和共同价值。换句说法，就是两个人有没有准备好减低“我”的地位，去提升“我们”的地位。

让我们看看下面这个故事。

安吉拉和鲍勃是一对夫妻，业余时间里，鲍勃喜欢研究蝴蝶，安吉拉喜欢看书和写作。早在结婚前，两个人就说好婚后保持各自的生活空间，继续自己的兴趣。

然而，仅仅过了两年，两人发现他们的感情疏远了，在一起时往往没有什么话题，他俩意识到如果继续这样发展下去的话，他们的婚姻肯定会出现问题。

于是，他们运用恋爱时期便已建立的一个处理模式：有什么问题时两人坐下好好地谈，每人只说自己的需要和愿望，绝不批评或要求对方什么，然后双方说出自己可以针对对方的需要和愿望做些什么。

经过三次这样的谈话之后，两人做出决定：

帮助对方发展他/她的兴趣。一年后，这对夫妻的感情关系甚至比婚前都好。只要有空闲的周末，不是安吉拉跟鲍勃去郊外捕捉蝴蝶，便是鲍勃为安吉拉写的东西做评稿人。后来，安吉拉喜欢上远足游山，而鲍勃也培养出对文学的爱好，两个人都感到因为愿意支持对方而使自己的生活得到提升和扩展。

其实，婚姻生活中，夫妻之间就如同散步，相互配合，彼此互补，这样夫妻生活才会和谐、美满。很多时候，做事情与发展两人的关系还是可以兼得的，不要老是想着放弃哪一边，试试想一下怎样做可以两全其美，或许就能找到突破了。

也有很多时候，两个人的冲突只存在“规则”的层面，即目标其实是一样，但达到目标的方式则坚持要依自己定出的规则。如果两个人都愿意暂时放下自己的坚持，给对方一些时间，听听对方看法里有没有自己可以接受的、以前没有注意到的地方，相信总能找到一致的解决方案。在这样的过程中，两个人若是都能诚心地看看对方意见里好的一面，和自己意见里未尽善之处，共识便会很容易出现。

不要试图隐藏你的需求

先爱伴侣，后爱孩子

在不少人的婚姻关系里，同时存在这两个问题：妻子为了孩子而忽略了与丈夫的关系，丈夫因为忙于工作而疏远了妻子。试想一下，如果他们现在没有结婚，而只是在恋爱，你认为“孩子”与“工作”这两个因素会造成什么后果？答案是

他们绝对结不了婚，因为两人没有时间在一起，感情不会有进展。经过一段时间后，如果情况仍未改善，这段感情关系便会结束。

现实生活中，很多夫妻往往会误解一纸婚书的真正意义。也许他们以为这张纸存在一种神奇的力量，能够自动维持和增进夫妻的感情。也许他们认为这张纸会代他们解决欠缺沟通、没有共同兴趣等问题。其实，婚姻证书只不过是一张纸，它的存在价值只是让伴侣有个合法地位，而对两个人的感情关系并没有什么实质作用。如果两个人不做点事情去显出他们都在乎这份感情关系，婚前婚后都是同样的失败结果。

先来说说“孩子”。很多妻子，有了孩子之后便把孩子视为生活的重心，而与丈夫疏远了。那些从小便受到教诲，尽职尽责地做妻子和母亲的女性，就是这样悲惨地让孩子掘了自己婚姻的坟墓。也许她们会被长辈以及很多外人赞美和同情，但对她们来说，婚姻还是失败，她会带着失望生活，没有快乐的余生。

的确，很多人在有了孩子后，就忽略掉了伴侣，把所有的爱都投注到孩子身上，这无疑是危险的，很可能会给伴侣、孩子、夫妻关系这三者带来伤害。

家庭是一个糸纟允，一个整体。家庭糸纟允中的每个成员都是兀素之一，这些元素之间用他们固有的方式在属于他们的位置上互动交流着，如果有谁不遵循自己的位置，不按照一定的法则运行系统，系统就会出问题，家庭成员就会受到影响。

从家庭系统的序位法则来看，是先有了夫妻关系，然后才有了亲子关系，夫妻关系的重要性

占51%，父母与孩子关系的重要性占49%。因此，在一个家庭中，夫妻关系要优于亲子关系。对于孩子来说，父母关系的和谐才是他们健康成长的坚实基础。如果一个家庭疏忽了夫妻关系的建设，把做好爸爸或者好妈妈优先于做好夫妻来考虑，孩子只会得到一份不完整的爱，他会终其一生地尝试整合它们。

因为如果做妈妈的把注意力过分地放在孩子身上，就会把孩子当作自己的丈夫，孩子成长后的婚姻生活也不会成功。她会过多地批评孩子的伴侣，抱怨孩子有了家庭就不要妈妈。严重的还会干涉孩子的婚姻，指定孩子的伴侣。

其实，世间万物的运行，都有自己的法则。家庭也是如此。在一个健康的家庭里，爱的序位必然是这样的：爱自己100分，爱伴侣90分，爱孩子80分。因为在系统中，是先有了自己，然后有了伴侣，最后才有孩子。夫妻双方只有先成为好夫妻，之后才能成为好父母，才能给孩子健康的爱。如果不遵循这个法则，系统就会失衡，就会出问题。

当他的生活变成她的生活

在婚姻中，我们常常容易走进一个误区，要么一味地要求对方，要么走到另外的极端，极力地迎合对方。比如，我们可能会为了对方放弃自己的工作，或同意搬到另一个城市，以帮助支持对方的职业生涯。这很好，但你要确定这样的决定你不会后悔。确实，当我们进入一个长期的婚姻关系的时候，很多人选择把自己放在第二位，对方放在第一位，这是很好的婚姻开始。但是不管怎样，这样的婚姻关系是失衡的、不健康的。

每年三月中旬，麦克便开始训练他的足球

队，以应对接下来的秋季赛事。赛季过后，在业余时间，他还要观看其他学校的比赛活动，希望能从中发现具有潜力的球员，以便为下一学年的比赛做准备。当然，麦克的努力也为他带来了可观的收入。

妻子若拉则是个全职妈妈。每天她的主要活动就是给丈夫和孩子们准备可口美味的三餐。为了配合麦克的工作，家里大大小小的事也都是她一个人承担。

麦克的每一场比赛，若拉都会到场观看，为他助阵加油。实际上，这也是他们夫妇一起外出的唯一机会。而且每当麦克谈到他与队员的冲哭和摩擦时，她还是个耐心的倾听者，总能帮他与那些桀骜不驯的孩子们处理好关系。

不过，这段被周围人赞赏的婚姻也有自己的问题。每当麦克进入新赛季的繁忙工作时，若拉总是尽量地关爱和接纳他。然而，当若拉发现麦克对她的付出毫不在意时，便开始心生不满，抱怨麦克没有尽到做丈夫的责任。再后来，若拉实在忍受不了了。她气冲冲地告诉麦克，自己完全感受不到他的爱。面对妻子的指责，麦克则是竭力为自己辩护，说这些年来他是多么辛苦地赚钱养家。

而若拉自身呢？也感到似乎渐渐迷失了自我，不再像以前那样经常和闺密聚在一起，也不再追求自己的兴趣爱好，时间久了，她更加埋怨起麦克的自私和冷漠来。

确实，事业和婚姻，一直是萦绕着我们的两大永恒主题。现实生活中，许多女人都会处在这样一个尴尬的境地一完全投身于家庭的女人，会因为缺少与丈夫在事业上进行更好的交流和沟通

而遭受伴侣的冷遇。就如故事中的若拉一样，如果没能规划好自己的生活，很可能会在不经意间失去自己的天空。而完全投身于事业中的女人则又会被丈夫视为女强人，抱怨其对家庭的关心不够。

对于女性而言，为婚姻而牺牲事业和为事业而牺牲婚姻都不是人生理想的归宿。但如果你不幸面临鱼和熊掌的选择，则要懂得一些取舍的原则，以使自己能够尽可能多地获得幸福感。事实上，我们所要做的只是调整好心态，在自己的生命轴线上排列出需求的顺序，然后尽可能地去争取和协调所有的支持和力量。其实，不论是婚姻还是事业，我们最终的目的都在于自我“幸福感”的满足。

诚然，社会的进步赋予了女性越来越多的自由，但我们也不能因为事业的成功而忽略了婚姻的价值。有句谚语说：“婚姻就像一个空盒子。”当你想从盒子里拿出东西时，你必须先放入东西，但每当你想拿出东西来时，它永远都可以有东西让你拿出来。建立和谐的婚姻关系需要一定的投入和付出，而它的巨大回报却是不可估量的，也是其他任何事物都无法比拟的，更何况婚姻本就是人性本身的需求。

但是，由于女性某些天生的性格特点，使不少人会不自觉地在婚姻中迷失了自我，而这又会给我们本来稳固的婚姻关系埋下隐患。要知道，婚姻关系的健康发展不仅依赖于双方感情的维系，也在于各自独立魅力的展现。而女性对事业的追求就可以不断地塑造和强化自己独特的个性魅力，也不至于在婚姻关系的定位上失衡。

我爱你，是你我之间的事

什么妨碍了我们建立深入持久的婚姻关系

婚姻生活中，我们最常犯的错误就是没有学会依靠自己。与之相反，我们总是过分依赖父母，动不动就给他们打电话寻求帮助，不动脑筋地就把他们的看法当成判断自己妻子或是丈夫的参照标准。

不管你喜不喜欢，我们都是从父母那里学到关于夫妻关系的知识的，这一点毋庸置疑。从我们踏入婚姻殿堂的那刻起，我们就把学到的所有内容都带入了自己的婚姻之中。对很多人来说，这种印迹是非常明显的。

可是，如果我们总是紧紧抱住童年时期的家庭关系不放，我们终究难以成长为一个健康的成年人。下面这个故事就是一个很好的例子。

保罗和丽莎已经结婚10年了，大多数时候，他们的婚姻生活还是幸福的。但是最近几年，他们的婚姻却出了状况，夫妻生活矛盾多了，争执也多了。困惑之下，他俩只好求助于婚姻专家。

经过一段时间的了解，这名咨询师提醒这对夫妻，以后两个人交流的时候，一定要小心谨慎，因为咨询师认为他们总是不知不觉地把父母的观念带进争吵中来。

对于咨询师的这番话，保罗和丽莎显然不愿接受，也不大理解。在他们看来，虽然夫妻关系也会有不愉快的时候，但是每每床上甜蜜的时候却是最浪漫的。

有一天，保罗无意说了一句话，却被丽莎误解了。然而，就在丽莎反驳保罗时，摄像机慢慢拉开了镜头，在丽莎那边的床上，我们不只看到

她自己。就像婚姻专家所说的一样，她的父母也和她站在了一起，并且对两个人刚刚发生的争执指指点点。而保罗这边也在极力为自己做辩解，同样的是，他的父母也站在了他的身边。

很显然，在这场矛盾中，在这张婚床上，不再是2个人，而是6个人！事实上，当保罗和丽莎在听对方说话的时候，早已不由自主地按照各自的家庭观念进行过滤了。

不管你承认与否，我们的父母总是在某种程度上影响了我们在性别角色、养儿育女以及职业道德等诸多方面的观念，而我们又总是带着各自家庭的观念步入自己的婚姻。

现实生活中，很多夫妻常常为了一些事情而搞得面红耳赤，却从未意识到各自的家庭背景和个人经验对他们的观点产生了怎样的影响，这种情况下，涉及双方亲属的“战火”就会变得错综复杂而又极其微妙。在它的作用下，我们增加新的家庭成员，组成全新的家庭，并让双方做出的任何决定产生一系列的连锁反应。

如何让自己不断地走向成熟

很显然，上述问题是复杂的，然而，走出自己的童年，并且不断地走向成熟还需要很长一段时间。对于这个问题，虽说没有一个确定的解决办法，但是在一系列连锁反应中的每个人都会经过几个重大的感情阶段。如果我们能够了解这几个阶段，将有助于我们更好地认清自己的成长过程。这几个阶段分别是：

◎幻想破灭阶段。从某种意义上说，为了能够从成人的角度了解父母，你必须尽早意识到这样一个现实：你的父母并不完美。如果你认识到了，就会把他们看成普通人，以平等的身份去面

对他们。但是，如果你总是觉得父母高高在上，那么你就不可能做到这一点。

◎意识觉醒阶段。经过一段时间的反思，你会对父母为你做了哪些事、没有做哪些事以及现在不能为你做什么事分别进行估价。这并不是说你需要将你的失败归咎于他们，恰恰相反，你可以重新开始为自己的人生负责。

◎自我反思阶段。在这一阶段，你不仅要承认你对父母的所有不满，还要找出你在哪些方面仍然过于依赖他们。事实上，这并不是你希望建立的关系，反而在很多方面阻碍了你的成长。

◎自我表达阶段。在这一阶段，你必须对你过去所做的一切来一个深入的剖析。当你与父母在一起的时候，你需要让自己像个成人一样，并且改变你们之间现有的令你感到不满的关系模式。对于很多人来说，迈出这一步是非常艰难的。但是，如果你做到了，那么你不仅会获得自尊，而且还会赢得伴侣以及父母的尊重。

◎宽恕和解阶段。在这个阶段，你不仅要让你的父母摆脱失败的阴影，而且还要让他们意识到他们已经尽力了。在此过程中，你要尽力与他们达成和解，并且构建一种不同于以往，并且更坚强有力的成人之间的关系。如果你仍然无法与他们达成和解，你可以抛开怨恨，选择宽恕。

看到这里，想必很多人仍会觉得亲属引起的“战火”的观点说起来容易但做起来难，也许你的想法是正确的。的确，要做一个“成人”不仅是一件困难的事情，而且还会让人心烦意乱。然而，对于健康幸福的婚姻来说，这却是至关重要的。实际上，当你能够按照成人的方式处理问题，与你的家庭成员做到彼此尊重，给予彼此足

够的私人空间，并且互相宽恕时，你才能够与你的伴侣建立起完美的亲密关系。

男人原本就不懂得照顾女人

她真的失去他的爱了吗

男人具有一种在刹那间彻底关闭自己情感的能力，这是一种不由自主的反应，是一种连他自己都无法控制的自身防御机制。然而，女人却常常理解为拒绝的宣告。

当杰森摔门而去后，莉莉开始为刚才惹怒他的言行觉得内疚，虽然她不知道自己什么地方做错了。莉莉没有多想就径直来到杰森的房间，她先是轻轻地敲了一下，然后以女性特有的温柔口吻说："杰森，我知道你不好受。我们谈谈好吗？"

杰森则用典型的男性方式回应道："我没感觉什么不好，我想一个人待会儿。"

莉莉依然坚持她的原则，她试图进入杰森的内心，她想用她的方式帮助他，以表示自己对他的关爱。可笑的是，这几乎是所有女人的通病。

"我知道你在生我的气，"莉莉说，"好吧，我们谈谈吧。我想知道现在你心情好些了吗？"事实上，莉莉是多么希望杰森也能像她这样对待自己。

然而，杰森却被莉莉的这种关爱激怒了。他最需要的是空间，而她却在拼命地挤压他的空间。于是，他愤怒地朝莉莉吼道："走开！让我安静一会儿！"

莉莉只好悻悻地离开了，然而，心里却滋生了一种莫名的惶恐，她觉得自己失去了他的爱。

其实，杰森并没有莉莉想象的那样懊恼。他只不过是需要一点时间，让自己冷静一下。然而，在莉莉的情感世界里，天都快要塌下来了。莉莉觉得杰森只有在愤怒到极点时，才会像这样把自己关闭起来。可是，她并不明白，他关闭自己仅仅是为了有一点空间去消解一下他的烦恼。

他为什么会关闭自己

男人的关闭其实是一种不由自主的反应，而女人却不能正确理解这一点。男人关闭自己时，女人常常会想：他一定是在惩罚我。事实上，有些时候，男人关闭自己是一种连他自己都无法控制的自我防御。如果一个男人对你说，他想要安静一会儿，你最好识趣地走开，因为他只是需要一点空间，一点完完全全属于自己的空间。

在印第安传统中，当勇士感到沮丧时，他会本能地选择退入自己的洞穴，也没有人会跟随他。他们非常清楚一点：压力之下的男人需要独处。即便是勇士也需要进入洞穴，以便仔细考虑那些让他烦恼的问题。这种时候，他会警告他的妻子，如果她跟着进入洞穴，就会被洞里的火龙烧死。等到勇士考虑好了，自然就会走出洞穴。

在面对某种程度的压力时，大多数男人的第一反应很可能是关闭自己的情感，从旁观者的角度观察局势。即使是极具女性特质的男性，在这种情况下，也会选择撤退，让自己独处一会儿。对他来说，这种暂时的撤退反而能增强他的力量，压力之下则心神不宁。

的确，爱情与孤独之间，存在着十分奇妙的关联。有人在爱情中越来越感到孤独，最后，爱情只成了压在胸口上的义务；也有人因为爱好孤独而害怕爱情的牵牵扯扯，怕爱成了自在人生的

绊脚石，只好逃走。为此，佛洛姆说过这样一句爱的规语：“唯有能在孤独中自处的人，才能把握爱的艺术，不致在爱的漩涡中破灭与怅惘。”

没错，在我们爱上一个人的时候，我们常认为自己的生命和别人有了牵连，因此焕发光荣，我们有了“生命因而有意思”的感觉，于是，沉沦在心有所属的幸福中。可是，如果我们还没成熟到可能享受孤独，那么，这样的爱情也只是一种幻觉。

可以说，男人的这种关闭情感的能力是与生俱来的。不仅如此，男人在关闭自己之后，还可以立刻开放自己。然而，对女人来说，则需要很长一段时间才能关闭自己。而且她也绝对不会如此之快地关闭自己又迅速开放。除非有大量的交谈和治疗，她才能重开心扉。

所以，当男人关闭自己的时候，女人千万别自作主张地试图予以帮助，你能做的只是给他必要的空间，懂得他正处于疗伤止痛的进程，信赖他有能力应付所有。当然，如果男人知晓自己的这种变化，也不妨对伴侣说：“我需要一点时间好好想想。一会儿就好，然后我们就可以谈谈了。”当男人恢复平衡，就比较容易和伴侣谈论令他烦恼的事情了。多数情况下，当男人“闭关”归来后说一切都好时，女人也大可相信他并放下心来。

没有信任的婚姻，我们还能走多远

你的婚姻出现信任危机了吗

也许是他/她曾经许下的诺言未能实现，也许是他/她犯下的错误让你伤透了心，总之，你们之

间信任的基石已经破裂。你面对的问题就是眼前这个失信的人，是否还值得你去爱？

有位女士偶然发现丈夫一直锁着的一个抽屉忘了上锁。抽屉里会不会有什么瞒着自己的秘密呢？拉开抽屉便一目了然。当她的手触到抽屉时，又缩了回来。最终，她没有拉开那个抽屉，她不想因一个抽屉失去对丈夫的信任。

试想一下，故事中的女士如果不信任对方，可能会拉开那个抽屉，她也许会陷入无休止的猜忌之中，家庭从此将失去安宁。没有信任的婚姻似乎总是危机四伏，即便没有真的发生不好的事情，例如婚外情等情况，夫妻双方的关系也很难真正体现出松弛和平静。

一对相爱的人既然能够共同携手组建自己的家庭，那么彼此肯定有相互吸引的地方。无论任何一方，都应该怀着感激和敬佩的心情给对方以关心、支持和信任，因为你们已经是一对不可分割的共同体。确实，婚姻是在双方互相承诺的基础上建立并由承诺进行加固的。如果没有信守承诺呢？结果只可能使夫妻关系变糟。

那么，究竟是什么让我们会因一件小事就疑窦丛生，即使对方改过也难以挽回信任呢？很显然，这与我们过往的人生经历有着莫大关系。如果你曾经上过当、受过伤，那么这些经历所造成的心理挫折以及安全感的缺失会让你在往后的日子里很难再相信别人。心理学把这种模式叫作退化。

如果我们认清并承认这一点，就能用更理智的态度看待“他/她不值得再信任”这件事情。因为起码在抱怨、痛恨另一半之前，我们还可以问问自己：“是不是我旧‘伤’发作，牵动了怀疑的神

经？”如果两个人有了这个自我认知，彼此之间也就有了相互理解的基础，就更容易换个角度想问题：“他/她欺骗了我，辜负了我，那么，是什么导致他/她这样做呢？”

在爱里，如何培养信任感

恋人相爱的原因可能是对方的才气、外表、心灵等等，但无论哪种因素使你爱上对方，都需要彼此用心来呵护这段真正的感情。当婚姻生活出现信任危机，如果还想继续爱，又该如何培养信任感呢？

重建夫妻之间的信任最重要的是知道信任破裂的真正原因是什么，任何一对夫妻出现信任危机都不是一朝一夕的，一定是矛盾积累已久，终于在某一时刻，因为某件事情才突然爆发出来。所以，表面上是信任问题，实际上则是两个人的相处模式、沟通习惯、思维角度早就出现了分歧，需要调整。

为了让爱与信任能够发展得越来越深，夫妻双方还需要来一次非常坦诚的沟通，将自己的想法和对方交流一下，重新审视婚姻当中出现的问题，不要忙着推卸责任，因为如果你要想继续这段婚姻的话，你就必须要有适当的宽容。同时，从自己出发去寻找婚姻的问题，例如，是否对爱人的关心少了，是否因为工作的缘故忽略了对方。要让对方了解到你对他/她的重视、对他/她的爱。

当然，一切关系的修复都少不了双方对彼此的宽恕。信任被破坏后，亲密的关系很难再回到从前，但是重建彼此的信任与宽恕至少在很大程度上对此有改善。你可以原谅一些人，即使你仍然不信任他或她。但是，宽恕是在告诉别人你想

修复关系。为此，我们需要做出一个承诺：我们愿意持续不断地向对方敞开自己。而这个承诺里也包含了愿意花时间和对方相处以滋养这份关系。

除此之外，重建信任还需要持久的诚实以待。失信的人必须诚恳接受甚至欢迎伴侣对事情的详细调查。如果能做到这一点，就意味着你是有诚意重建关系的。而那些太深的背叛和漫长的夫妻僵局需要更长的时间来恢复。总之，重建信任必然会让夫妻双方得到更好的相互理解，无论是你的婚姻、伴侣，还是你自己。

当激情退去，是习惯还是爱

都是幸福激素惹的祸

除去一些非正常因素，谁都无法否认我们结婚的时候是真心地想跟对方过一辈子，那时我们都是充满激情和憧憬的。可谁也都无法否认很多时候生活远远超过我们对它的理解，很多时候，爱情的破碎并非因为相爱的人无法白头到老。

嘉丽和格雷结婚七年了，他们曾经深深相爱。新婚起初，格雷每天最盼望的事情就是早点下班，然后飞奔回家。在那里，迎接他的有新婚妻子娇美的笑脸，他们走进家门后，会先来一个深情的拥抱、热吻，然后两个人一起去做晚饭。这样的夜晚常常被柔情蜜意笼罩着。

然而，虽说婚后的生活平静又温馨，格雷对嘉丽确实也不错，除了努力工作赚钱外，他的心都在家里。可是，他俩依然逃不过七年之痒，他们现在面对的正是这样的一种局面。曾经那种爱的仪式已经被他忽略了，被他一同忽略的还有他

对嘉丽的爱，对她每天的嘘寒问暖。他开始不愿意亲近她，每周两次以上的性生活变成了半个月不到一次。

有一段时间，格雷对嘉丽说，现在对她的感觉，亲情远远大于爱情，是那种无法失去但也没有激情的关系。嘉丽知道他说的都是实话，可是，她不知道这是为什么。她体谅他的辛苦，有时甚至认为他也许是太累了，为了这个家，她为什么要强求他呢？

是的，我们总是被告知，这就是爱情一在不断成熟的路上，激情消亡，变成深厚的感情，这是最好的结局。可是，真相又是什么呢？

在相恋的日子里，我们常常会把爱情和激情混为一谈。闭上眼睛想的是那个人，睁开眼睛想的还是那个人。你会为了对方的一句话喜笑颜开，也会为了对方的一个表情郁闷一整天。这种朝思暮想的感觉就是激情，它不同于爱情，只是爱情的一部分。

然而，所有的激情都会有退却的一天。在恋爱的日子里，情感随时都在变化，而且常常不按你的心意发展，你想让它越变越好，可是它未必听你的。激情是向下的，当激情向下的时候，就是一种退行。很多人谈恋爱的时候，在突然爱上某一个人的那个当下，他/她的很多行为就像个小孩子似的，那就是一种退行。所以，人不能长期停留在这样一个状态里。

而且在激情持续的状态下，你的体力和精力也都是透支的。谈恋爱的人都有这样的经历，白天上了一天班，晚上还跟那个人打一宿的电话，第二天早晨接着去上班。甚至于你可以连着一个礼拜不睡觉，也不会觉得疲惫不堪。可是，你的

精力和体力都处于极度透支的状态。一个人是不可能永远这样下去的。所以，在这种情况下，人体的自我保护机能会让这个激素慢慢地退却，当这个激素没有了，激情也就没有了，而爱情也就只能靠责任和承诺来维持。

激情退却，爱情才真正开始

现如今，很多年轻人都幻想激情能够维持一辈子。其实，你只是爱上了爱情，爱的是一种感觉，你可以从中得到自己想要的满足与享受。就是说，你爱的不过是那种相爱的感觉。但是激情是有时间限制的，不可能永远持续下去。如果能保持一辈子，那就不是激情了。

事实上，在激情退却以后，你才真正开始了解眼前这个人。此时，你看到的是一个真实的人，无论是生活习惯、处事方式，还是情感表达方式，而不是为了满足你的臆想和期待而存在的那个人。而你们的爱情也意味着真正开始。

其实，在男女关系里，能够将爱情维持下去的，除了激情，还有承诺和责任。也许有人会说，两个人在一起，如果有爱情，就没有责任。错！这是对爱情的误解，爱情一定包含了责任。如果没有责任的话，那就是瞬间的生物本能，把它升华成爱情，简直就是玷污了“爱情”这两个字。

虽然我们的父辈可能在一起不是因为爱，但是由于有责任，走了很长时间，最后他们的感情早已经升华成了爱情。他们可能不是从激情开始，但是在朝夕相处的日子里，他们那种相濡以沫，那种你中有我、我中有你的感情，就是爱情，最伟大的爱情。

如果说因为激情，哪怕是那个人的气味刺激

了你，然后让你心跳，这是很容易的事情。但是你要跟一个人好好地相处，让对方愉悦也让自己愉悦，在对方最艰难的时候去支持他，在对方成功的时候去分享他的辉煌和快乐，这是最难得的，这才是真正的爱情。那么，爱情的责任是什么？爱情的责任就是让自己活得更好，也让对方活得更好。

无性婚姻注定会遇到问题吗

你对自己的性生活满意吗

　　确实，夫妻间缺少性生活肯定有许多真实、重要的原因，但它们通常只是暂时的：孩子出生，同时照顾年迈或生病的父母，工作压力大，癌症诊疗或其他原因。任意一件事都能打乱你的节奏。这是非常正常的，是预期内的。

　　但是当这些事过去，你会发现自己会为无性爱找借口，这就是你必须面临的一个问题了，并且这问题可能会毁了你的婚姻。除了身体或医疗原因，无性的婚姻生活往往标志着深刻的问题要出现了。

　　作为一个着力于提高性生活乐趣的性问题专家，邦尼博士在每天的激素治疗中，都会看到很多女士，她们对丈夫失去“性”趣已经很久了。绝望之下，她们只好找到他，希望为其性欲低下找到解决方法。

　　一开始邦尼博士就实行了一整套激素测试，而他多次发现这些女士存在自身激素失衡的问题，这必然会导致性欲低下——但是即使这方面得到治疗，一些人仍然对丈夫提不起“性”趣。

　　后来，邦尼博士经过进一步的调查发现，这

些女士在婚姻关系中并没有感觉到快乐或安心，一方心中有怨，或被另一方拒绝欢爱，或者一方背负了太重的经济负担，或者缺乏信任等都会阻碍性爱的顺利进行。

可以说，如果你不解决面前这个问题，你就可以确信，双方之间缺乏性亲密行为会一直发展下去。研究表明，缺乏抚摸或情欲必然会给你和伴侣带来身体或情感上的距离，当那些埋怨自己很少或者几乎没有性爱的夫妻被问及婚姻的满意度这个问题时，往往比那些性爱和谐的夫妻低得多。

其实，早在几年前邦尼博士的婚姻也亮过红灯，坦白来说，他并不确定自己的婚姻是否还能像以前那样令人羡慕。

曾经有一段时间，他和妻子都面临着很大的工作压力，根本没想过性爱这件事。结果呢？他们越不亲密，越感觉彼此间没有联系，这反倒成了恶性循环。

后来，他们共同努力扭转了这个局面，不等情欲自己上来，而把性爱作为一件重要的事。现在，他和妻子决心让激情常在，上一周他们还发现彼此出差时间太长，已经一连两个星期都没好好爱过了，于是他们直接就“滚床单”了。

事实上，有很多理由能证明我们需要关注这件事，而不要隔靴搔痒：因为无性、不满意的婚姻可能会让你或者你的伴侣在其他地方满足自身需要；因为当你有了孩子，你会给孩子树立一个积极、亲密的榜样；因为这样做本身就是一种回报。

如何开启优质的性生活

尽管很多时候，曾经那种熟悉的快感已不会

再产生，但下面几点建议对开启你的优质性生活还是有很大帮助的。

◎关注你每天的兴趣。你是不是下班后经常沉溺于网络游戏，而不是花时间和伴侣交流？如果真是这样，你改变不了你看不到的。所以两个人还是一起花点时间注意一下自己每天做了什么，喜欢什么，讨厌什么。

◎无关性爱的爱抚多一些。你需要更多地接近你的伴侣，尤其是在你平时不会伸手抓住他的时候。比如，试试清早出门工作前，冲他微笑，凝视他。这些微妙、热情的小细节将有助于你们重新建立彼此间的联系，为将来的发展奠定基础。

◎回忆你们的性感时刻。你们曾享受过某次特殊的亲吻、后背抚摸或者泡泡浴吗？让你的另一半知道你很怀念你们曾度过的浪漫时光，这很有必要。从现在起，放下压力，告诉对方你想要彼此身体的触碰。

◎调情。其实调情方式多种多样。比如，给你的丈夫打电话告诉他，早晨看到他喂孩子吃饭，给孩子穿衣并送出门的场景让你很感动；给你的妻子一条信息告诉她今天看起来很性感。

◎向专家倾诉。如果你试过所有的办法还是不见效，你就有必要去咨询一位有资质的第三方来进行调解了。找一位负责任的婚姻专家帮你发现并解决自身的问题，这不仅能让那些产生性爱阻碍的原因浮出水面，还可以拯救你的婚姻。

07 感情的终点站：分手或离异

——当爱已成往事，你会怎么办？

分手或离异，我们知道多少？什么会让我们选择分手或离异呢？当爱已成往事，你会怎么办？你准备离婚吗？还是已经离异了？当两个人的婚姻名存实亡的时候，你们会为了孩子而勉强维系婚姻还是毅然离婚？

你能坚守天长地久吗

爱人者的“达·芬奇密码”

爱到深处，我们常常会听到如此海誓山盟的话：“我愿意为你付出我的全部。”如果你身处其中，想必一定觉得这样的爱情很伟大。可是，现实生活中，这种单方面付出的感情却很难长久。

在爱情里，总是付出的一方往往会一厢情愿地认为，“既然我付出了这么多，那么，他/她一定也会回报我很多”。作为一个爱人者，在付出爱的同时，他们更看重的是回报所带来的价值。正如临床心理医生杰克森所说：“有些人并不会因为付出而感到委屈，因为他们得到了对方其他形式爱的回报。”但是，如果爱人者发现自己总是充当被处罚而不是收获的角色，有没有改变的可能呢？

在艾梅的情感关系中，她扮演的就是“爱人者”的角色。她和一名已婚男子在一起有9年了。3年前，这位男子与他的妻子离了婚，但是，尽管

艾梅非常希望两个人能够生活在一起，她还是没能如愿。可艾梅离不开他。

“我是那么爱他，几乎到了全心全意的地步。”艾梅说，“我总是尽自己所能希望他能够活得开心快乐。但是他的优柔寡断又是那么让我气愤，甚至是憎恨。每一次，当我们想要亲近一点，他就跑掉，消失一段时间。这让我没有一点安全感。我知道我应该结束这种关系，但我还是做不到。”

艾梅虽然是个已经步入四十不惑的女人，但她的魅力依然不减当年，尤其是她的幽默细胞不知让多少男人拜倒在她的石榴裙下。可她为什么偏偏会陷入这段不得善终的关系无法自拔呢？

其实，艾梅的症结可以归结为她童年家庭的影响。从心理学的角度来看，很多时候，我们相爱的方式，往往暗示了一个人在其幼年时被养育的状况。

艾梅是一个在父亲很强势、很具攻击性的家庭中长大的孩子，为此，她早早就学会了安抚、缓和与崇拜，而不是挑战。待其成人以后，如果总是不成比例地去爱别人，就会把这种较低的自我价值感长久地固定成一种模式。假使在他们身边有生病、苛刻或是贫穷的父母，他们就会表现得像一个爱的付出者，因为害怕惩罚或者渴求关爱，这就好比一枚硬币的两个方面。

确实，在我们身边，有不少人习惯于付出关爱，然而，在日后的亲密关系中，自己也会无意识地选用同样的角色。我们可以这么说，我们之所以阻止自己接受爱，是因为我们从未经历过满足自己的需要，或是看重自己的价值。几乎每一个愿意施予爱的人，隔一段时间就会收起他/她的

爱。

“付出之爱”很难长久

有付出爱的一方，就有得到爱的一方，对于后者说，要么感觉这种付出是一种负担，要么就对这种付出形成了依赖心理，结果变得越来越自我。当然，有时候，一直付出和只是得到的双方也会慢慢取得平衡。然而，无论如何，对于付出的一方来说，只有得到了自己期待的回报，两个人的感情才能长久。

爱情原本就是两个人的事，有时也确实需要主动付出。虽说付出了也并不一定就会得到，但是不付出就一定会得不到；虽说在感情里对错与否、公平与否都不重要，但感情不是单方面的迁就和宽容，不要把别人的付出看得理所当然，更不要把对方的忍让和迁就当作自己可以主宰感情的理由和借口。

其实，爱很脆弱，需要养分，也有底线。正是因为有爱，所以才会忍让和迁就，但是如果这份爱超出那本来可以承载的负荷，也就会如记忆一般，在脑海里渐渐模糊，直至被遗忘。爱情的最高境界不是一方为另一方无休止地付出以换取回报，而是你丰富了我的生命，我也丰富了你的生命。两个人相遇之前是两个人，相遇之后，不是变成一个，而是一个半。“我把一半留给自己，那样我才可以更清醒地去爱你。”所以，回归现实，我们不妨平淡地看待自己得到的，也平淡地看待自己失去的，这样或许会减少许多不必要的冲突矛盾和不开心。

分手后，还能做朋友吗

分手后，还能做朋友吗

万恶的亲密关系研究者最爱做的事情之一，就是问情侣分手了没有，这段关系持续了多久，分手了之后还是不是能回到原先纯粹朋友的角色，等等。现在问题来了：原先就是好朋友的两人，不小心越界走到了暧昧，如果最终发现不能相处，还有可能退回到当初好朋友的角色吗？

“你觉得我跟他，还能再当朋友吗？”在一间心理咨询室，莱迪问咨询师雷姆这个问题，她的眼神里充满了一点期待，又充斥了一丝脆弱。

“女士，这个问题应该问你自己。”雷姆想这样说，但他还是选择换个说法。

“你还希望跟他当朋友吗？”雷姆接着说，虽然这种问法看似有些废话，但却是他到这里之后，从临床心理师身上学到的。

“毕竟，我们已经当了十几年的朋友。我舍不得这段感情……或者说，我是个比较重感情的人。排除掉男女情感的部分，我还是很喜欢他这个人……”

那么，他有什么特别的地方吗？

“在这个世界上，我想我很难找到价值观跟我相仿的人，毕竟我这么直接，愤世嫉俗，又不像个女孩。同时，我也是一个很重视精神生活的人，对于身体碰触、互动亲昵的要求都不多。但我希望，对方能跟我在精神上有所交流。然而，在我身边，很少有人能做到这一点。但他做到了，却又消失了。我真的很希望，当初我们都没越界，这样就能继续做朋友了。可惜我的感情陷得太深，现在又来不及收了……”莱迪说完，深深地喝了一口冷掉的茶。

有这样一项有趣的调查研究，美国到底有多

少人习惯“跟好友一起睡”，结果发现竟然有将近一半的人（49%~62%）有过这样的经验，而这些人一边享受着自由带来的好处，一边又得承受不确定性缠身的痛苦。研究还发现，虽然有八成的人相信“越界”之后还能继续当朋友，但事实是：

◎有三分之一的人至今一直维持现状。

◎三分之一的人退回好朋友。

◎一成左右的人修成正果。

◎最后，有四分之一的人，连朋友都当不成。

事实上，就算是选择继续当朋友，也还要持续面临许多内心的不确定感，持续地嫉妒，持续为对方伤心落泪。也就是说，当我们选择踏出关系的这一步，就同时得承担它附加的后果。

什么样的人在分手后能继续当朋友

虽然调查告诉我们有三成的人可以继续当好朋友，也许很多人心中依然有这样的疑惑：为什么有些人分手之后可以当朋友，有些人不行？究竟哪些人在分手之后能够当朋友？又该怎么做，才能跟对方回到从前的朋友关系呢？

过去的研究往往主张分手的两个人很难再退回到朋友的那一端，就算能成为朋友，彼此碰撞出来的，也不会是当初所期望的那种亲密的关系。

真是这样吗？随着时代的进步、时间的推移，我们已经比较懂得该如何和过去说再见，也发现我们的确有可能和前任做好朋友，只不过是需要一些条件。

研究发现，如果是男方提出了分手的要求，分手后比较容易继续当朋友。如果恋爱前你们就已经是朋友，比起那些认识不久就是情侣的人，

更可能在分手后再次成为朋友，因为你们比较知道该如何以朋友的方式来相处。除此之外，以正面积极的方式来讨论分手的情侣，比起一言不发就人间蒸发的人，更能维系分手后的朋友关系。

其实，从社会交换理论的观点来看，有些人之所以分手了，还选择做朋友，只有一个原因一你们希望从对方身上获取到一些东西，并且不想失去这些东西，所以甘愿双方继续联系，不论你是有意识还是无意识的。相反，如果每次和对方相处的时候，总是充满了各种冲突、争执、怨恨或负面情绪，就算嘴上说可以当朋友，还是有重重障碍横在你和他之间。

为什么分手后更爱他/她

爱情是一种持续的刺激

明明已经结束了，可是你对对方还是念念不忘；一旦对方主动离开你，你就会觉得原来他/她是如此的好。事实上，你早已经爱他/她爱得不能自拔。这是为什么呢？

很多人都有过这样的感觉：当周围有持续的噪音时，我们几乎感受不到，一旦这种噪音戛然而止，我们才会感觉到刚刚有噪音在骚扰。这就是突然变化的外界刺激对人脑电波影响的佐证。

爱情也是一种持续的刺激。当人长时间地沉浸在爱河中时，往往会对其视而不见，充耳不闻。但是当这种刺激突然停止，也就是恋人突然提出分手，才会感觉到强烈的不适应。这时，就会产生一系列的强烈反应，甚至做出不可思议的过激行为。

那么，又是什么让一个人心理失衡呢？

也许很多人都有过这样的体验：当别人持续表现出对你的爱慕时，对于被追求的人而言，就会形成一种“自我中心”的心理状态，觉得自己非常出色，信心膨胀。一个人总是陶醉在这种心理状态下，就会表现得非常快乐，久而久之这种心理就不易被打破。这种时候，一旦恋人突然离开，维持这种自信的环境就会被打破，这让被追求者觉得非常不适应，觉得天都要塌下来了。

失恋了，反而更需要对方

来自美国加州大学的社会学家曾对114个失恋者进行过一场评估，结果发现约有40%的人属临床抑郁症，在这些人中，又有12%的人患有中度或重度抑郁。人一旦被抑郁缠身，对周围的一切就会变得毫无兴趣，只沉浸在导致自己抑郁的那件事情中不能自拔。

对于失恋者而言，更是无法把精力都转移到别的事情上来，在他们看来，工作、学习、生活，一切都不重要，只有把失去的恋人重新找回来才是最重要的。

由于这些处于抑郁状态的人已经把自己牢牢地禁锢在自我封闭的世界里，只要认定某件事情，就很难被改变。于是，因失恋而抑郁的人会固执地让自己反复考虑这件事情，认定自己想要摆脱痛苦，唯一的出路就是使恋人回心转意。于是，在他们的心里，对爱情的渴望就变得越来越强烈了。

“挫折吸引力”让我们更爱对方

失恋的痛苦是人在进化性过程中形成的一种反应，心理学家把失恋分为两个阶段：第一阶段是“抗议”，第二阶段是“放弃、绝望”。

在抗议阶段，被抛弃的一方为了让对方回心转意，总是在纠结一个问题：自己究竟做错了什么？怎样才能留住对方的心，让对方重新爱上自己？为此，他们会出其不意地出现在恋人的家中或工作场所，然后咆哮；或是不停地给曾经的恋人打电话、发邮件……

戏剧性的是，当这些行为愈演愈烈时，被抛弃的一方对对方的爱情不仅不会减弱，反而会不断加强。这种现象就是挫折吸引力，也就是说，当爱情受到阻碍时，被抛弃的一方对恋人反而爱得更深。

其实，这种行为的背后是有一定生理学基础的。精神病学家通过研究发现，这与多巴胺有关。多巴胺是一种能够控制肌肉运动，并让人产生满足感的化学物质。当一个人刚刚陷入爱河时，产生多巴胺的系统就会被激活。若是进入抗议阶段，多巴胺的活动就会有所增加，于是，遭到恋人拒绝的人就会感觉到更为强烈的激情。

原来失恋真的会让人心碎

心碎的感觉

没有谁能保证爱情不染上尘埃，也没有谁能保证每一份爱情都能天长地久。失恋也许是每个人都会经历的一个成长过程。可是，一提到失恋，不免让我们疼痛，让我们委屈得想痛哭，让我们失去一切欲望。更甚者，还会说出“我的心都要碎了”这样的话。这究竟怎么回事？尽管失恋是一件痛苦万分的事，但失恋了，真的会心碎吗？

24岁的乔治体会到了。在离情人节还有几天的时候，他失恋了，不吃不喝地在床上躺了2天。

之后，强烈的心口疼痛让他几乎不能呼吸，他被家人送进了医院。经过一系列的相关检查，医生在他的诊断书上，写下这样几个字——“破碎之心综合征”。

原来，失恋了，心真的会碎。人在失恋或遭遇重大感情打击后，会患上“破碎之心综合征”，产生胸口痛、憋气等症状。专业医生给出的解释是：这种病的症状和急性心肌梗死很相似，病人会觉得憋气、胸口痛，但心脏却并没有实际上的损坏。由于心痛的感觉就像是心真的碎了一般，所以又叫作“破碎之心综合征”。

为什么失恋了，心口就会痛呢？这是因为人在遇到重大的情感打击时，人体的交感神经会分泌出大量的儿茶酚胺、心肌肾上腺素等激素，在这些激素过量分泌的刺激下，导致心脏心室收缩无力，出现心尖球形改变，这时心脏的跳动能力就会突然减弱，造成类似心脏病发的症状，于是，表现出剧烈胸痛或呼吸困难等不适反应。

一项来自美国的专家调查发现，在失恋后的被调查者中，因遭受了极端的情感紧张，2/3的人出现过不同程度的“破碎之心综合征”的症状，其中有1/5的人情况危急，需要当即送进急诊室进行抢救。

其实，“破碎之心综合征”并不单单会出现在失恋的人群中，任何人在受到重大的精神打击时，比如突然失去亲人、巨大的恐惧，都会出现类似的症状。

失恋后何不大哭一场

其实，“心碎”也并非真的心碎，检查当事人的心脏通常都没有明显的器质病变，只是这种痛起来的感觉，就像心真的碎了一样。通常情况

下，经过心理的平复以及适当的治疗，“心碎”症状很快就会得到康复。但是，如果对“心碎”放任不理，出现血管痉挛，也会使心脏骤停、呼吸停止，出现猝死。

人在失恋后或遇到其他情感打击时，最好找人倾诉或者大哭一场。有些人想尽办法遗忘，其实还牢记在心，这对健康并没有好处。如果十分痛苦，不妨哭出来。美国生物化学家威廉·弗利博士通过研究发现，人在动情而哭时，会分泌出更多的激素和神经递质，这种物质有助于去除体内因负面情绪而分泌的化学成分。

美国哈特麦斯学院的麦克拉提也对“情绪健康和身体健康”之间的关系进行了研究，结果发现，类似爱、感激和满足这样的情感，都会刺激脑下垂体后叶激素的分泌，使神经系统放松，减轻压抑感。不仅如此，人体内各组织的含氧量也会显著增加，这种变化就像经过了康复治疗一样。通过心电图检查还会发现，人在心怀感激时，脑部和心脏也有同步电流活动产生，从而使相关器官的运转更加有效。

反之，若是强行压抑情绪的外露，反倒会给人们的生理健康带来很大危害。因为情绪中的声调、表情、动作的变化，泪液的分泌等，可以被意志所控制。心脏活动，血管、汗腺的变化，肠、胃、平滑肌的收缩等随着情绪而变化，却不受人们主观意志的控制。尽管从表面上看，人们似乎控制住了自己的情绪，实际上却使情绪更多地转入体内，对体内器官造成一定程度的损害。因此，不良情绪如果已经产生，不妨通过适当的途径进行排遣和发泄，千万不要闷在心里。

外遇，谁都可能遇到的事

外遇来袭

不可否认，外遇从未像现在这样泛滥，这个话题几乎随处可寻，从电影、电视，到流行歌曲、商业广告……到处都潜藏着外遇的身影。即使是所谓的著名媒体，那些狗仔队们也时刻准备着，争相报道从王室、政客到电影明星的绯闻。

即便如此，外遇仍然是一个被我们公开讨论的话题。一项调查显示，高达92%的受访者认为一夫一妻制“重要”或“非常重要”。然而，同样是这群受访者，又有45%的人承认他们有过外遇经历。人们在对待同一个问题上，所持观点和具体行动不一致显然是危险的。

现今，外遇有着如心脏病一般强大的威力，它会给人们的身心带来巨大伤害，甚至足以破坏一段亲密关系。当你发觉伴侣的不忠行为时，痛苦的感觉让你感到天摇地晃，就像心脏病患者病发时一样，你的自信、信任他人的能力，甚至继续活下去的意志都可能在天昏地暗中丧失殆尽。

谁该为外遇负责

婚礼上，新人发誓互爱互信、至死不渝的一幕可谓感人至深。然而，现实生活中，有将近一半的新郎、新娘会毁掉他们曾经立下的誓言。为此，我们不禁想问：“究竟这是为什么？”

有相当一部分外遇者会把他们的问题归咎于另一半的改变，或是相反，归因于自己无法适应另一半的改变。可以这么说，两个人的关系出了问题，才会导致第三个人的出现。这就好比商人在功成名就之后遗弃原配，而另娶一位年轻貌美

的佳丽一样。有时候，双方心境或处境的改变极有可能让经营了许多年、倾注了许多关爱而建立起来的关系在顷刻间坍塌毁灭。

我们之所以会放纵自己，还与人的欲望有关。人的欲望总是需要一定的生理基础来支撑：不管是对食物、烈酒，还是对新爱人的欲望，甚至是药物的渴求。于是，我们试着用美食、烈酒、情人或者药物来填补我们心里的空虚，因为这样做可以使我们体内产生出一些化学物质，它令我们心跳加速，呼吸急促，渴求与他人的亲密接触。一段外遇在刚刚开始的时候，都会显得很浪漫，因为双方都必须要克服困难才能在一起。克服困难本身就很浪漫，分离也是如此。

有时候，一个看似单纯的机会也很可能是导致外遇发生的缘由。在圣诞节或新年假期的鸡尾酒会上，总会有各种情愫暗自涌动。在这种情境下，人们太想放肆取乐，期待从工作和家庭的压力中彻底解放，而与之相呼应的欢乐气氛又冲淡了自我控制的能力。于是，我们经常会看到那些聚会常客们总是如饥似渴地寻找着婚外性关系的刺激。

事实上，外遇，不管其表面的动机为何，几乎都是家族性的问题。调查一下那些婚姻出现危机的夫妻，其中90%的外遇当事人的父母或另一半的父母都曾出现过婚外情。也许直到现在认为外遇和整个家族行为模式相关的说法，还会经常招来怀疑或嘲笑。“我祖父？我妈妈？他们有外遇？这简直是疯了！”

莎莫是一位小有名气的心理学家，但是35岁的她至今仍然单身。从未想过自己有一天也会走入心理咨询所，但是这一天还是来了。

一直以来，有件事情让她始终纠结不已。莎莫的问题是，在亲密关系中她只对那些已婚的男人感兴趣，可是当对方开始认真对待她时，她又会很快甩掉他们。为此，莎莫想要挖掘出她无法与异性保持一种长期关系的原因。

在治疗过程中，莎莫承认她对当医生的爸爸可以说是又爱又恨。在有关父母的回忆里，她久久不能平静的是当医生的父亲如何无所顾忌地与护士或病人调情，而母亲总是表现得非常冷漠，似乎想要忽视父亲的不忠。

后来，通过一次次的治疗，莎莫彻底瓦解了她的心防，那是当她发现了自己现在的行径，原来是想用勾引有妇之夫的方式来惩罚她的父亲，当然还有她的母亲。

不久以后，莎莫的父亲也介入她的治疗，在彼此坦诚地拨开心底最受伤的那一块记忆后，他们终于找到了一种健康的父女关系。

莎莫的心理困惑在于长期对父亲的不信任，以及受到父母相处的紧张情形的影响，所以，在成人之后，她才会在感情问题上做出连自己都匪夷所思的事情。庆幸的是，正是对过往伤痛的回忆，才最终让深陷困境的她得以释怀。所以说，外遇行为带有明显的家族遗传特征，但是这种遗传不是通过基因遗传给下一代的，而是通过心理上的“黑色记忆”来影响下一代。

其实，每一个看似或有理或无理的举动下，都掩藏着一段悠久的渊源。那些花心的男男女女背后，也有着一段鲜为人知的诱因。外遇，在许多人看来是“不可宽恕的罪”，然而，在你尝过外遇的甜蜜之后，也许会突然发觉自己的伴侣又特别起来。实际上，如果伴侣双方，甚至包括父母

与子女共同努力，找出问题所在，完全可以重建与爱人、家庭的亲密关系。

离婚，你真的准备好了吗

留下，还是离开

如果你的婚姻生活正命悬一线，你也正考虑结束这段感情，你大概会有如下的想法：

我感觉，我必须结束这段所谓的婚姻了。但是，我不知道如何才能确定这一点？某一天，我觉得一部分的我仍然爱着、关心着他，但另一部分的我却并不认为我还爱他。我不知道如果我错了该怎么办？相比别人，我对自己的决定感到更加自信，可许多人却认为我的想法太轻率了。如果，他能改变他的行为的话……

或者，可能是你的配偶想离婚。在这种情况下，你可能会有如下的想法：

离婚？那是什么？！就在两周前我们还在一起讨论去哪里度假！我们的婚姻竟然到了这种境地，这让我感到非常震惊，我觉得自己简直要被击垮了。我必须阻止这件事的发生。可能这不过是个梦，等我醒过来，一切就恢复正常了。

在很多书籍或者是文章中，我们总能看到这样的假设：当一对夫妇说他们要离婚时，他们已经完全准备好了。然而，事实却并非如此。实际上，当一对夫妇开始进行离婚的种种程序时，往往一方或者双方都没有准备好。

尽管在结束这段感情时，他们也会达成协议，但是与改善现状恰恰相反，情况反而停滞不前或变得更糟。他们经常会搞乱漫长的诉讼案，而且他们最希望的事情——快速地离婚——往往

需要好多年。

面临离婚的夫妻会遇到哪些困境

进退维谷意味着在两个选择之间左右为难，任何一个选择都有不良因素。实际上，在决定结束一段关系之前，夫妻有必要识别出你们所面临的困境。大致有以下几种：

◎“我想离婚，但我不确定这个决定是否正确。”一旦决定离婚，势必会影响到你的孩子，你的生活方式以及经济问题，在这一系列问题的压力之下，要想做出“绝对正确”的选择，压力可想而知。不幸的是，没人会给你任何保证。最好的解决方案就是抛弃感性的想法并且不要被自负驱使。

◎“我不想离婚，但是他想。”这种处于被动的状况会使你感觉无法控制和无助。所以为了解决困境，你需要问问自己：“我是否依赖熟悉的事物、安全的环境？”“我是否依赖幻想中的婚姻？”尽管去了解并面对婚姻中的问题并不容易，尤其是当你认为对方伤害了你，但你依然要坚持这么做。

◎“我想离婚是因为我的婚姻运转失灵。”当夫妻中的一方陷入这种困境，往往希望自己能避免承担任何责任，并把精力放在责备对方的身上，从而将婚姻推向终点。为此，你会对对方产生极大的成见，甚至是怨恨，因为是对方迫使你做出这一决定。如果你的离婚愿望不能顺利实现，那么接下来的过程就会充满冲突，并且依然会充斥着不尽的责备。

很显然，这三种困境中的受害者有一个共性，那就是恐惧。第一种困境的受害者害怕犯错误，第二种困境的受害者害怕自身对熟悉事物的

依赖，第三种困境的受害者害怕承担责任和自身的软弱。结果，在离婚这件事上，这三种困境产生的最终结果都是冲突不断，离婚不断拖延下去，有时甚至一拖就是好几年。实际上，离婚的过程需要双方的合作与尊重，为此，夫妻双方都必须做好准备。

如何走出离婚困境

为了做好这件事，尝试回答以下几个问题，可以帮你很好地面对自身的离婚困境：

◎你真的结过婚吗？

问问那些想离婚的人，对配偶是否存有感情，很多人的答案往往是肯定的，甚至是深厚的；但由于彼此之间存有持续不断的权力争夺，所以两个人缺乏一定的亲密感。如果你属于这种情况，最好在决定离婚之前，把你们的感情修复好；否则就算离婚了，你的状况比现在还糟糕。

婚恋专家常说处于婚姻状态的夫妻应该创造出一种感情，那就是“我们”。然而，很多想离婚的人却从未拥有过这样的婚姻生活。也许他们共同抚养孩子，分享同一个家，但是他们参与这些活动与其说是立场一致，倒不如说是竞争。如果你们还没有建立起一个真诚的“我们”的关系，那么去学习如何做到它只是一个时间问题。否则，你就必须承认你没有把婚姻放在第一位。

◎你是真的准备离婚还仅仅是威胁？

对于有些夫妻而言，离婚更多的是一种威胁方式，尤其是在两个人的争吵升级到一定程度的时候。但是如果一个人很少用离婚作为威胁，又确实做好了离婚的准备，在他们的脑中就会不断出现这种想法：“我想结束我人生的这一章节，因为平静之中，我意识到，我对这段婚姻已经没有

什么可付出的了。”于是，他们会在合适的时机，不带任何责备地向他们的配偶讨论离婚这件事。

◎离婚是基于自我认识的真诚的决定，还是冲动的决定？

如果你已经准备好同你的配偶离婚，意味着你的决定是清楚的、理性的，承受得起时间的洗礼。然而，离婚就意味着放开对其他人所有深厚的情感依恋，如果你的决定是在情感的支配下，就不会持续很久，也不会解决根本问题。那些处于愤怒而离婚的人，他们的愤怒往往在离婚后依然存在。

◎你能处理离婚后令人不快的结果吗？

当我们走上离婚这条极易受伤的道路时，痛苦、失望、孤独、失败、抛弃以及不足之处就会完全掌控我们的心智。如果你不想改变你的现状，无论是生活方式，还是资产状况，那么你就没有为离婚做好准备；如果你无法接受孩子的悲伤和愤怒，那么你就没有为离婚做好准备；如果你无法接受内心的不安、恐惧和未知，那么你就没有为离婚做好准备；如果你在情感和精神上还不想放开你的配偶，那么你就没有为离婚做好准备。

◎你愿意用负责任和成熟的方式来掌控你的生活吗？

不论你是想离婚的那一方，还是回复配偶离婚请求的那一方，这两种情况有一个共通之处就是你们的婚姻结束了。人们对这一事实的反应决定了离婚的方式和他们的未来。他们可能站在怨恨、无助的角度上，或者他们会站在理解、尊重的角度为自己的未来进行协商。你所选择的态度会决定你的离婚方式。

总之，在着手离婚之前，能够认真解决这几个问题的人更有可能会有一次合作性的离婚。由这几个问题开始离婚进程，双方可以达成持久的协议，解决各自的问题，并进一步制定孩子的抚养计划，这样双方都可以抚养孩子并尊重对方的权利。

离婚以后，孩子就再也不会快乐吗

离异家庭请关注孩子心理

当今世界，离婚率升高已成为一个普遍的现象。美国有一百多万儿童遭受家破亲离之苦。英国目前有50万无父儿童，其中40%靠社会救济而生活。巴西无家可归的孩子甚至高达1500万，占全国青少年的四分之一。这些被父母遗弃的孩子，精神上、物质上遭受痛苦和困扰，许多人精神畸形、心理变态，甚至跌入犯罪的泥坑。

确实，单亲家庭的孩子性格是不健全的，人生观、价值观、世界观是残缺的，这对个人的成长很不利……这些说法也让许多父母感到害怕，他们宁愿选择不离婚，或离婚后不告诉孩子，也不再婚。但其实，父母的离婚并非是造成孩子不能成长的原因，相反，父母糟糕的离婚的方式，以及没有用正确的方式跟孩子交代明白才是一个关键的问题。

一个父母离婚的十六岁男孩，在短信里对他的父母这样说：

我从八岁起，就开始看着你们不说话，不一起吃饭，不一'起散步，不在一个屋里睡觉。你们还说是为了我才“生活”在一起的，我为此感觉活着特别压抑。你们只不过是把我当成你们的私有

财产，根本没有考虑过我心里的感受和我真正的想法。爸爸妈妈，我早想对你们说用不着为我，我也想让爸爸妈妈幸福，而不是因为我痛苦地生活，为我牺牲！

今天知道你们分开了，我想告诉你们的是，过去的这些年对我和你们都是一种煎熬。我不需要你们为我牺牲，我需要的是你们幸福快乐。今天我也感觉自己压抑的心终于解脱了。放心，你们永远是我的爸爸妈妈……

的确，每个孩子都不会希望自己的父母离异。但是，随着年龄的增长，他们并不会领父母为了他们才不离婚的情，恰恰相反，他们希望自己的父母生活得幸福快乐。为此，在他们的成长过程中，孩子的心里感到了莫大的压力，他们觉得是因为自己的存在，才使父母无奈地生活在一起，承受着婚姻的不幸。随着年龄的增长，这种压抑的感觉越来越强烈。甚至于，这种压抑的心理会让孩子背负一生，影响他们的健康成长，影响他们对爱情、婚姻的正确判断能力。

离异后，孩子怎么办

那么，怎样才是合适的离婚方式，又该怎样把离婚这件事跟孩子交代明白呢？其实，对离婚的告知，重要的不是父母说了什么，而是父母用什么样的表情、带着什么样的情绪在说，只有温柔、坦诚、坚定、不抱怨对方的告知，才不会给孩子带来心理压力。

在告知孩子事实时，一定要坚定地给孩子保证，虽然父母不在一起，但父母对他/她的爱并不会因此减少，同时也要让孩子明白离婚是父母的事，与他们无关，减少孩子的负罪感和自责感。

其实，离婚对孩子带来伤害的并非离婚本

身，而是离婚这件事给社会、家庭、个人带来的自动化思维，大家片面地认为单亲家庭的孩子就是弱者。为此，离婚夫妻一定要让孩子意识到爸爸是个好爸爸，妈妈是个好妈妈，只是他们不是一对好夫妻。做到这些，才不会践踏孩子对亲情的美好感受。

是什么让闪婚恋人又闪离

“游戏之爱”惹的祸

　　现代社会生活节奏快，很多人面对婚姻就像玩游戏一样，闪电般结婚，闪电般离婚，这种快速的方式也叫“闪婚”“闪离”。对闪婚族来说，几秒的时间就能爱上一个人，然后用不了五分钟就能谈一场恋爱，再迅速结婚。随着时代的进步，身边加入闪婚族的人也越来越多。闪婚，可以让他们用最短的时间解决终身大事，同时又能得到情感上的慰藉，可谓是一箭双雕的好事情。

　　然而，闪婚也为闪婚者的婚姻生活埋下了隐患，这种“随兴所至”“率性而为”的结婚方式让婚姻变成了一种游戏，直接威胁到了婚姻的质量，有些恋人甚至结婚不到几天，就迅速离婚，草草地结束了脆弱的婚姻和爱情。

　　这一天，安娜.弗洛伊德所在的妇女儿童心理健康服务中心来了一个叫朱丽安的闪婚女士。朱丽安和丈夫萨姆结婚还不到两个月，便向咨询师安娜倾诉自己的婚姻糟糕透了，特别是萨姆的生活习惯让她实在难以忍受。

　　“天，您简直难以想象他吃饭的样子有多吓人，像个饿死鬼一样狼吞虎咽。还有他走路的姿势，我一想起那个画面，就感觉自己快要疯了。

我当初怎么会想要和他结婚……”

面对朱丽安这样的抱怨，安娜问道：“朱丽安女士，你和萨姆先生结婚前，他是什么样子呢？”朱丽安女士沉默了片刻，回答安娜说：“他跟现在一样……”

每周前来找安娜咨询的夫妻中，咨询婚姻家庭问题的占70%，而其中闪婚闪离的夫妻更是占到了半数以上。美国一家婚恋网曾针对闪婚闪离的问题做过一次调查统计：每一百对闪婚的夫妻，有81.3%的婚姻家庭最终无法顺利度过一个新年便闪离了，并且每天有一到两对夫妻闪电般地结了婚，又闪电般地离了婚。婚姻本来是让夫妻相守到老的契约，却变成了“朝夕即散”“一闪即离”的“纸婚”。

对此，心理学家安娜·弗洛伊德说：“婚姻是一项人生的事业，夫妻双方在结婚之前都要接受岗前培训，而仅凭短暂的了解和所谓的一见倾心，是很难持久保持婚姻关系的。”

为什么闪婚闪离的人越来越多

激情、亲密、了解、承诺是保护和稳定婚姻的四大要素，缺一不可。激情是平淡婚姻生活的浪漫遐想。比如，我们可以几秒钟就爱上了一个异性，并对其产生一种美好的愿望与遐想。然而，大部分人往往是激情有余亲密不足，尤其是在进入婚姻生活后，随着心境和环境的变化，激情会逐渐消磨掉。

这也意味着，当彼此开始有激情时，不妨试着放慢节奏，让两个人有进一步的了解，对对方产生好感之后再相互承诺。如果仅凭第一感觉就草率闪婚的话，很显然是对婚姻和爱情的不负责任，也是缺乏责任感的表现。

其实，在闪婚族的视野里，夫妻双方在面对婚姻生活时，彼此的要求往往各不相同。曾经有一对前来咨询的闪婚夫妻让安娜印象很深刻：

女士情绪激动地说："天啊，我再也无法忍受你的习惯了，我一定要跟你离婚，我一分钟也不想面对你……"男士则显得很平静，他甚至无奈地皱了皱眉头说："好吧，我也这么想。"

通过简单的沟通，安娜知道了这对闪婚夫妻想离婚的原因。原来，两人开始只是因为一点小事发生争执，但矛盾产生时，没有任何一方及时喊停，直至发展到如此地步。

这位女士说："结婚后，我想在新家的客厅里贴我喜欢的壁纸，可是他却说影响整体风格，不但不让我贴，还挂了一幅超难看的画。"

停顿片刻后，女士又说："其实挂什么画倒没有什么关系，但结婚前他对我的意见都很尊重，而婚后却总是跟我对着干。他一定是不爱我了，我快疯了，当初我为什么要跟他结婚……"最后，这位女士表示两人已经冷战三周了。

对此，安娜解释说，在婚姻关系中，当女性处于弱势的一方时，对对方的要求反而会更高一些。对一个能迅速结婚的男性来说，他们心理上对生活的要求反而不那么高，比如，尽管饭菜不算美味，但能填饱肚子就可以；尽管公寓不算高档，但有床能让他睡觉休息就可以；尽管装修不算豪华，但有电视机让他闲时消遣就可以……而对女人来说，她们心理上需要的却不只这些。如果她是那种爱浪漫的妻子，而他却忙于工作或不善表达感情，这些也会让妻子渐渐心灰意冷，从而失去面对婚姻生活的热情。

可见，两个人要有最基本的了解，才能确定

终身。两个人如果选择闪婚，想要保持长久的婚姻关系，最好的办法就是夫妻之间多沟通了解，多增进亲密关系。

换伴侣不能獬决一切问题

令人上瘾的东西就能带来愉悦的感觉

香烟、啤酒或巧克力，无一例外都是令我们上瘾的东西。香烟带给我们自在与浪漫，尤其是在打电话、谈话或思考时；酒精能帮我们摆脱僵化压抑的感觉，几杯酒下肚，我们会慢慢放松下来，感觉自己轻松愉快且慷慨大方……

但是它们并不能真正给我们带来愉悦的感觉，我们只是暂时将注意力转移了而已。一旦麻醉作用降低到一定程度，我们内心的感觉只会比之前的还要糟糕。

其实，每一种恶性嗜好都是这样形成的，当然也包括对伴侣关系的依赖。我们的伴侣总是被视为抵御各种问题的灵丹妙药和万金油，而他们的首要任务就是给我们那种一直在寻找的完满合一感。

然而，不知从什么时侯开始，我们从对方那里不仅不能得到满足感，反而遭到责怪和拒绝。这样的伤痛令人难以承受。于是，我们宁愿将所有这些需求彻底根除，让自己和周围的人都相信，我们已经不再需要这一切。

好了，痛苦消失了，没有人能再伤害到我们”，也许开始时，我们能在放纵的片刻感到满足，可是，所有这些求得一时快乐的手段只能让内心的空洞越来越大，而所有能通过自我麻醉获得一时安慰的解脱方式，奏效的时间也会越来越

短。同样的道理，没有一个伴侣能长时间地满足我们的需求，我们只能越来越沉迷于各种各样麻醉品中。

如何走出恶性循环的怪圈

为了建立起能带来幸福的长期关系，我们要敢于重新追问自己，究竟要逃避什么，我们究竟为什么不断地麻醉自己。其实，重要的并不是如何转移我们对内心痛苦的关注，而是如何去了解造成依赖性的最核心问题，这样我们才有可能重获幸福。

为此，我们必须对我们人格中那些被拒绝、被压抑的部分进行处理和调整。当我们还是孩子的时候，就已经知道大人总是习惯根据我们的行为划分好坏。

所以，我们学会了将所有坏的行为隐藏起来。但是在我们身上始终潜伏着其他需求：作为孩子，渴望无拘无束地玩耍；对一切都充满好奇，希望不断获得更多的新鲜玩意儿。直到今天，我们仍然希望自己还能再次疯狂，尽情宣泄压抑的情感，让我们心底的需求得到满足。但我们却不可能真的实现这些愿望。于是我们变得贪吃嗜酒，或扭曲纵容自己，甚至做一次疯狂的秘密情人。

可是，我们越是不接受内心的“恶”，越得付出更多的努力去隐藏它、拒绝它。但是，它并不会因此消失，恰恰相反，所有这些会改头换面，通过其他渠道，尤其是在亲密关系中，更强烈地显现出来，让我们丧失理性。于是我们隐瞒真相，撒谎遮掩；我们寻找外遇，试图离开；我们贪婪地希望不断攫取。

当我们意识到这一切，往往会对此感到惊慌

失措，急于把原因推到外部，于是我们的伴侣便首当其冲地成了这一切的罪魁祸首，是他们让我们变得不幸，让我们忍无可忍。而我们所做的一切，都是为了维持这份充满爱恋的伴侣关系。

实际上，我们只有正视自己的本来面目，真正接触我们的伴侣，坦诚接纳我们内心对真相的了解，才能有效地建立和谐的伴侣关系。一旦你为此做出改变，你就会发现并认识到，你的亲密关系已成为一种模式，更换伴侣并不能避免重蹈覆辙。

08 亲密关系的培育

——维系持久恋情的舞步

亲密关系在我们的生命中占有显而易见的中心位置，它能够满足人们对归属和关爱的基本需求。如果你想像大多数人一样拥有成功的亲密关系，那么有多种途径可以达到目标。

保持和加强现有关系

从亲密关系中觉醒

尽管多数人都满怀期望地建立爱情关系，却有很多人以分手收场或是勉强维系着感情。不过，还是有人婚姻幸福而且感情历久弥坚，他们有什么秘诀吗？

许多研究显示，情感上的亲密是所有美好爱情的基石，亲密关系是为生活带来满足感最重要的来源。“亲密”一词源于拉丁语，指的是彼此完全敞开的状态，原意是指“内心深处”。当我们与对方分享经历时，我们感到完整、充实，同处于一个频率。

在20世纪大多数时间里，社会科学家似乎对关系如何开始或结束比对如何保持关系更感兴趣。而且保持一段关系也许不像新得到的爱情那样令人兴奋，也不像分手那么富有戏剧性。即便如此，这种努力依然可以有效地保持一个丰富的、有回报的亲密关系。在某些情况下，你能感到彼此的“亲密感”增强了。

保持亲密关系的策略

尽管我们都想要保持良好的亲密关系，但事实上，我们之中的很多人却做不到这一点。也许我们中的许多人能够在这方面做出某种形式的进步，但我们的努力可能到了某种程度之后就踟蹰不前了。

那么，为了保持亲密关系，我们又能做什么呢？研究者提出了5种保持亲密关系的策略：积极性（积极而愉快的相处）、开放性（自我表露和对关系的公开讨论）、保证（表明彼此的爱意和忠诚，强调相互间的承诺）、社交圈（与共同的朋友共度时光），以及分担任务（尤其是家务）。显然，存在许多有助于保持关系的策略，一些是有意识而为的，另一些是无意识中使用的。

通过继续研究，研究者又有人加进了5个策略，这些策略中的大多数适用于各种各样的关系（参看表8.1）。

表8.1 保持关系的策略

策　略	例　子
1. 积极性	努力友善而愉快地行动
	尝试使我们的交往成为享受
	询问他/她一天如何过
2. 开放性	鼓励他/她向我表露思想和情感
	寻求讨论我们关系的质量
	提醒他/她我们过去所做的关于关系的决定
3. 保证	强调我对他/她的承诺
	表明我们的关系有美好的未来
	把我自己的真诚展现给他/她
4. 社交圈	喜欢同我们的朋友在一起共度时光
	关注共同的朋友和亲密关系
	表明我愿意同他/她的朋友和家庭一起做事
5. 分担任务	平等地帮助需要完成的任务
	做必须做的工作中我应分担的那份
	承担我的家庭责任
6. 共同活动	花时间出去玩
	参加周六的足球赛
	当我兄弟离家上学时去看他
7. 运用媒介沟通	写信
	用电子邮件保持联系
	电话沟通
8. 回避	避免讨论某些话题
	避开这个人
	相互尊重隐私和独处的需要
9. 反社会行为	对他/她行为粗鲁
	行为情绪化
	对我曾在哪儿向他/她撒谎
10. 幽默	直呼他/她的滑稽外号
	取笑他/她
	以滑稽的方式讽刺

很大程度上，人们在各种关系中使用相似的保持策略。但是，不同的策略可能用在关系发展的不同阶段，或是用在不同类型的关系中。例

如，相比约会伴侣，已婚伴侣要更多地卷入社交圈和保证策略中，不过，已婚伴侣比约会伴侣更少一些开放性。

做到以上几点，你将发现，造就美好爱情比你想象的要容易得多，互相敞开心扉，保持沟通，并且互相支持，你想对方怎么对待你，你就怎么对待对方。只要你付出努力，总有一天会拥有一个更深刻、更满意的爱情。所以，赶紧抓住当下，来实践这些策略吧。

定制你的感恩计划

感恩时刻是浪漫关系的催化剂

很多伴侣总是待危机到来之时才会向对方表示支持并为增进双方的关系而做努力。专家建议，伴侣应该在关系顺遂的日子里就通过向对方表达感激而提升积极的生活体验。确实，没有什么能够比感激更能够强化我们的体验了。有研究显示，向你的伴侣表达感激之情不仅可以让你的另一半感觉更好，也会让你感觉更好。

每当多美的丈夫结束出差回到家后，她都会为他准备一桌喜欢的饭菜，煎好牛排，调一杯香浓的鸡尾酒，烤一块蛋糕，还在厨房吊柜上贴许多聚会彩带。

不仅如此，她和孩子们还会将宠物狗盛装打扮一番给它穿上芭蕾舞裙、戴上麋鹿角，再在它的脖子上挂上一块写有“欢迎回家，老爸！”的牌子。对此，多美女士称：“我的丈夫不止一次向我表达了谢意。”

伴侣们常常认为，新生命的诞生或者财务危机才会给他们的关系带来压力。然而，他们却往

往会被伴侣的忽视导致的伤心和不满搞得忧虑重重。事实上，从调查研究的结果来看，离婚的一个常见原因就是感受不到来自伴侣的感激，而且这一问题正在慢慢吞噬一段又一段的感情。

研究人员还发现，那些在顺遂的日子获得了来自伴侣支持的人普遍相信，他们的伴侣在患难时也能对他们鼎力支持。确实，正如一位研究者所说："单单是这种患难时期会得到支持的信念就能增进伴侣间的亲密关系、信任和对婚姻的满意度。"

现实生活中，向伴侣表达发自内心的感激之情的最好方式就是不遗余力地为他/她庆祝发生在他/她身上的好事情。比如，你可以说："亲爱的，我知道为了得到这次晋升，你付出了很多努力。你会成为一名出色的领导者。让我们出去吃晚餐来庆祝一下吧。"

换个角度来看，与支持某人走过患难之时相比，庆祝欢乐时光显然容易得多。而且这种回应可以明显增进三个方面的积极效果一亲密关系、信任和对婚姻的满意度，对伴侣双方而言都是如此。所以说，无论现在或者将来，如果你想要两性关系越来越甜蜜，那么，就要积极地显示出你对伴侣真切的理解，指出为什么他/她的好消息如此重要。

为了亲密关系的历久弥新，你需要努力地经营

正像我们可以选择在一段感情中批评或责怪对方一样，同样，我们也可以选择为我们现在所拥有的和所处的时刻而感到感激。感激不仅能够改善你的态度，也能够提高你的感情生活。

来自加利福尼亚州的教师利昂和他的妻子劳拉设立了一个"感恩盒"。他们在起居室的壁炉架

上放置了一个鞋盒，在旁边还摆放好纸和笔。在一周的时间里，如果他们中的某人注意到了对方某个善意的行为并为之打动的话，这个人就会将这件事写下来并把便签放进“感恩盒”中。

“亲爱的，谢谢你，让我在周六清早睡懒觉。”

“谢谢你，在厨房里储存好我最喜欢的零食。“减肥计划奏效了，他的牛仔裤又合身了！”

然后，周日晚上，当孩子们都睡下了，夫妻两人就坐下来，打开盒子并且大声地念出感恩便签上的内容。有时候，这个活动会引发两个人的长谈，无论是当天的故事，还是更多的赞美，总是能让这对夫妻感到很棒。

正如利昂所称：“我们每周都期待着这个时刻的到来。”

也许你经常或是正在向伴侣表达关心。比如，我们常常能够听到有些丈夫会为他们的妻子奉上床边咖啡，将她的车开出去清洗并加满油，并且把最后一块巧克力留给她。而这些妻子则是每天早晨为丈夫精心准备早餐，向朋友们夸赞自己的丈夫有多棒的人。

其实，这些小举动对感情的培育具有重大影响，加州大学戈登博士表示：“这些小举动有助于你认识到自己拥有的宝贵财富。”他还称，当伴侣中的一方表达感激之情时，良性循环便会由此开启，另一方也会更加感恩、更加忠诚。

然而，当你向伴侣表达感激之情时，也同时存在着一些隐秘且意外的风险。比如，太过频繁地表达感激之情可能会失去其积极的一面。我们可以说，感激与期望是紧密相连的。当你越是期待某件事情的时候，你对它的感激之情就越不强

烈。再比如，如果你是一个需要额外关爱的人，你可能非常期待某种良好行为，那么请你率先做到。每晚睡前，为妻子铺床；丈夫出差前，在他的行李箱里塞进爱的便签；等等。

为此，你可以每天从一件体贴的小事情做起，当你坚持努力够30天时，你的伴侣就会注意到这些变化并回报给你同样的体贴。如果你的伴侣没有这么做，那么你们是时候该好好谈谈了。

发现你的主要“爱语”

什么是“爱语”

爱情变味，是许多怨偶的一大困惑。在婚姻辅导专家查普曼博士看来，夫妻百年好合的境界，根本不可能靠运气。如果你要保持你与伴侣情感的爱箱充满，那么发现对方主要爱的语言才是最关键的。

什么是“爱语”？什么最能使你感觉到你的伴侣爱你？你最渴望的是什么？如果这些问题的答案没有立刻跃进你的脑海，那就去察看一下爱的语言的负面使用，也许可以帮到你：你的伴侣做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤你最深？比如说，“我们根本没法沟通”“离婚就离婚”“要不就散伙”“你在说什么啊，我怎么听不懂呢”……

确实，根据心理学家的研究，一段神魂颠倒的恋情，平均寿命大概有两年。然而，一旦这种令人心神荡漾的陶醉感过去，进入到现实的婚姻中，个人真实的愿望、情绪和行为模式，就会现出原形，彼此就会说出或是做出伤害对方的事情来。

作为一名婚姻辅导专家，查普曼博士每天都会遇到各种各样来自怨偶们的抱怨，无论是在婚姻讲堂，还是在几万米高空的飞机上。“为什么杂志上有那么多如何向伴侣示爱的方式，人们还是对爱无比苦恼？”这促使查普曼不得不深入研究其中的症结。

经过几十年的研究，他发现并非这些示爱的方式有什么不好，事实上，纵然示爱的方式成百上千，若是用错了地方，就如同对英国人说汉语，毫无用途。我们不得不承认，人是逐渐成熟的，人的需求也是不断变化的。所以，恋人之间要保持有效的沟通模式，并且主动地、及时地“升级沟通模式”，这样才能保持较好的两性关系。

爱的语言，你会表达吗

确实，恋爱和婚姻不仅仅是本能，更需要用心学习，努力维护，并尽力避免一些不和谐因素的出现。借着“爱的语言”可以使两性之间得到更深的亲密感。每个人都需要这样五种爱的语言，即肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动和身体的接触。

◎肯定的言词

心理学家威廉·詹姆斯说过，人类最深处的需要，就是感觉被他人欣赏。尤其是对于那些安全感低、有自卑情绪的人，一旦缺少了安全感，就会变得没有自信。而这时，如果伴侣能给你一些鼓励的话语，势必会激发出身体内极大的潜力。

◎精心的时刻

你是否留意过一起用餐的男女，他们在婚前约会和已婚这两种情形下是完全不同的：婚前四目相视，含情脉脉；已婚后则东张西望，心不在焉。所以，为了增进你们之间的亲密感情，你需

要准备一段精心的时刻，那么，什么是精心的时刻呢？答案是：给予对方全部的注意力。

以全神贯注的交谈为例，哪怕只是一顿只有你们两人的烛光晚餐，或者是手拉手地散步，也要给予足够的时间，并且全情投入，至于具体什么活动，往往是次要的，花时间“锁住”对方的情感才是最重要的。

◎接受礼物

礼物是爱的视觉象征，是为了倾诉彼此的爱慕与好感，表达对对方的在意与呵护，细心和体贴，或者为了表达彼此之间浪漫的爱情所带来的温馨和甜蜜。事实上，爱情礼物是一件提醒对方“我还爱着你”的东西，是最容易学习的爱的语言之一。

◎服务的行动

这是指做伴侣想要你做的事，你替对方服务因而使其高兴，表示对他/她的爱。当男女热恋时，为对方服务是自愿的，甚至费尽心机。但婚后，很多人却变得完全不同了。

◎身体的接触

肢体接触是人类感情沟通的一种微妙方式，也是爱的表达的有力工具。性生活只是这种爱语的方式之一，牵手、拥抱、亲吻、抚摸都是身体的接触。对有些人来说，身体的接触是他们最主要的爱的语言。若是缺了它，他们就会感觉不到爱。

可以说，以上几种方式中的任何一种都能帮你发现自己主要爱的语言，从而跨越两性沟通的迷思与阻隔，填满自己和伴侣的爱箱。

放下爱的控制

你是爱情控制狂吗

我们的文化里，有段时间大家相信控制是适当的。父母应该控制孩子，男人应该控制妻子，老板应该控制员工，每个人似乎都有事先安排好的角色。

孩子还小的时候，父母疼爱有加，但当孩子知道自己有权力，开始说“不”的时候，问题就来了。女人看着男人的眼睛说：“我真心真意地爱你。”然后花了20年，甚至更长时间，试图要他做她想要他做的事，而不是让他自己决定。

这些是爱，还是控制呢？“爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是……不求自己的益处。”《圣经》是这样描述爱的，听起来是控制的相反。

事实上，关心和控制完全是两码事，最大的不同点在于，“关心”聚焦于对方的情绪，是你我对另一半状态的关注。也就是说，如果对方能开心，我们就会为其开心；而“控制”则聚焦于自我权力，如果对方不听从我的意见，我就会暴跳如雷，产生“你不听话，就代表你不尊重我”的想法。

打着关心的名义进行控制的做法其实非常不明智。因为这种爱情只会让对方无法呼吸，失去独立自主的能力，和你在一起缺少幸福、轻松的感觉，有的只是沉重的压力，最后你的伴侣往往会选择逃之夭夭。

其实，人之所以想控制有许多原因：习惯、不希望所爱之人伤害自己，或是因为我们觉得自己可以，但最大的原因是出于恐惧。如果我们让别人做自己，让我们做自己，或让生命不经我们的手而持续下去，将要发生的事会让我们感到害怕。而以为我们有控制权的想法无疑是一种错

觉。

停止控制：在爱中抽离

首先，在给对方建议时，提醒自己“我只是个顾问，而不是领导；我只负责给建议，但不要求执行”。假如对方没有按照你的意思去做，也别认为自己在对方心中没有分量，甚至说出“你敢不听我的意见，你试试看”这种进行情绪勒索的话来。

高情商的做法是尊重对方的决定，将“我”和“我的建议”区分开来：“他拒绝的是我的建议，并不代表他拒绝我这个人。”如果能这样想，就不会因情绪受伤而暴跳如雷。

但是，如果另外一半是控制狂，你又该如何回应呢？

事实上，控制欲强的人主要希望内心对权力欲望的渴望能够得到满足，他们需要的，是感受到自己是有力量的。也就是说，通过让对方言听计从，来证明自己在关系中是被尊重、被肯定的。明白了控制狂的情绪需求，你就可以既满足对方的需求，又不依照对方的要求。

比如说，如果你的伴侣说：“你穿这件外套很难看，你该穿另外一件……”

你可以这样回应：“我真的很在乎你的想法，谢谢你告诉我，你觉得我怎么穿最好看。然而，因为……所以今天我想这么穿，明后天我再穿你喜欢的外套，好吗？”

如果对方的要求有些过分，给你带来了一定的困扰（比如不准加班，不准参加聚会），你可以这么说：“我希望我们能有很好的关系，我也很在乎你的感觉。如果我不加班的话，我的工作表现会一塌糊涂，这也会影响我们的感情。因为我是那么想保护我们的爱情，所以，谢谢你支持我

去做现在我该做的事。”

照顾对方的自尊，然后提出建议，就会避免对方因你的“不听命令”，而启动自我防御机制，误认为“你不听我的话，就代表你不够重视我”。总之，当我们放下控制的时候，你就把喜悦带回到关系、生命和工作之中。

别拿自己的尺子量对方

错误方式是如何阻断交流的

亲人间的理解之所以很难，关键原因在于，我们习惯从自己的坐标体系出发，去推测、揣摩、评价甚至抨击另一个人，却完全忘了，对方也有一个与自己完全不同的坐标体系。如果你渴望理解对方，就必须学会放下你的坐标体系，尝试着进入对方的坐标体系。这是抵达理解的重要途径。

马修博士从事婚姻咨询工作，他最常碰到的一个问题就是：“很多人跟我抱怨，‘我无法理解配偶到底是怎么一回事’。”在马修博士看来，之所以出现这种局面，是因为当事人总是无法做到如其所是地去理解对方。

什么是如其所是呢？就是我们要按照对方的感受去理解他。但是，很多人却习惯性地认为，发生了什么事实才是重要的，却不知道这只是他眼中的“事实”，而不是对方的“事实”。诚然，每个人都想理解配偶，但我们常常很难让配偶感觉被理解。

比如，我们以为，作为最亲密的伴侣，我们已经非常了解另一半了。事实却是我们只知道配偶“说什么”，根本不理解配偶说这些话时的感

受。很多时候，配偶的情绪再明确不过了，但我们仍执着于自己的坐标体系，用这个体系去揣测对方的意思。

杰克是一家外资公司的高管，他的妻子西娅是一名外科医生。他俩已结婚15年了。前10年，他们两地分居，虽然痛苦，但她和丈夫相互支持，相互鼓励，很少争执，也很少吵架。

5年前，西娅去丈夫杰克所在的城市工作，但没想到相聚不如不聚。两个人不断发生争执，杰克甚至不止一次提到“我们早晚要离婚”。

西娅觉得，“我自问自己没有任何问题，每次都是他挑头吵架”。而事情的起因又都是因为她要见男同学或男同事。

只要西娅去参加有男士出席的活动，杰克就会极力反对，但她还是执意要去，两个人因此吵得天翻地覆。“他为什么这么不近情理？！”西娅自问，“人家帮过我们很大忙。”

为了解开心中的疑惑，西娅请教了很多同性朋友，“成功男人40岁换太太”这种说法就是从她们那里听来的，而且朋友们纷纷建议她留意一下，看看杰克是不是有外遇了。

虽然她没找到任何迹象证明丈夫有外遇，但依然觉得杰克的要求实在没有道理。因为她是那么爱他，为此，她觉得很委屈，觉得杰克根本不理解自己。而杰克自己呢？他对自己的要求也一样，除了必需的公事来往，从来不去单独见女同学或女同事。

后来，西娅又找到婚恋专家，对方这样问她：“你理解他吗？”“你有没有尝试去理解，你的丈夫为什么会提这么不合常理的要求？”

又提醒她说：“任何看似荒诞的事情背后，都

有它最真切的原因。如果你觉得它荒诞，那很可能是因为你不理解它。”

这一句话给了她很大的触动，西娅沉默了好久。她回忆说，大概半年前，因为她要见男同事而发生一次争吵后，丈夫对她说：“对你来说，这样的事情或许没什么。但你知不知道，对我来说，这就是拿刀子割我的心。”

让西娅深为震惊的是她根本没有想到，丈夫会有这样的感受。只是在这种震惊过后，她还是觉得丈夫“不可理喻”。

“我错了吗？但事实是，我问心无愧啊，他也说他知道我忠诚。”西娅很不解。所以，她还是愿意去寻找“可以理喻”的原因，譬如“成功男人40岁换太太”这个社会定律。

试问：“什么是事实呢？”西娅所谈到的事实只是她眼中的事实。而对杰克来讲，事实是“拿刀子割我的心”。其实，发生了什么并不重要，重要的是，一个人内心的感受。感受远比所谓的事实更重要，而在家庭中，理解并接受彼此的感受是最重要的。

当下，西娅应该做的就是不要再从外面寻找答案，而应该从内在寻找答案。或许，“成功男人40岁换太太”是一个定律，但并不是一定会发生。然而，相比这个所谓的定律，“拿刀子割我的心”这种感受更为重要，也更为“真实”，这才是她真正要找的答案。

类似西娅这样的事情在生活中非常容易见到，两性关系一旦遇到隔阂，我们总是太执着于自己的坐标体系，认为事实比感受更真实。如果找不到事实，宁愿去“揣测”出一个事实。其实，我们最好尝试着去沟通，去理解对方的这种感

受，如果理解了，你可能就会发现，对方也会回报以理解。心理需求的核心是感受，亲密关系的一个重要价值就在于交流并相互理解和接受彼此的感受。如果无法做到这一点，那就只好去寻找心理医生的帮助。

放下亲密关系中的挡箭牌

是什么让她难以解脱

感情生活中，我们为了更好地进攻和还击对方，常常会竖起挡箭牌，于是两人总会上演“你犯过重大错误，你是个罪人”的挡箭牌，结果，打来打去热闹非凡。

在一家心理咨询室，妮娜正在向埃格顿医生诉说自己的痛苦。很多年前，她发现先生有一个很不堪的事情，这让她实在无法接受，但她却不想离婚。同样，先生也不想离婚，并发誓痛改前非。不仅如此，他们两人都各自找了心理医生为自己做治疗，先生更是用了很长时间给自己做治疗。

自此以后，先生的确再也没有发生过那样的事情，但她却一直活在担惊受怕中，先生身上的任何一点蛛丝马迹都会让她觉得恐慌，担心噩梦重演。只是，她是一位知情达理的女子，不会轻易表露自己的负面情绪；而且她从理性上也知道这可能是自己胡思乱想，除非找到确凿的证据，否则自己没有道理去怀疑对方。

虽说很多年过去了，可是她的噩梦依旧，心头的这件事让她越来越压抑，于是她来找埃格顿做咨询。

在咨询期间，有一天，她说又发现先生有犯

前科的迹象，她感觉自己简直要崩溃了。在埃格顿医生的建议下，她决定去了解真相，鼓足勇气找当时情景中的所有人去谈，尤其重要的是和先生谈。

谈过之后，她发现，这完全是自己的想象在作怪。她担心这一切是自己的噩梦在重演，于是将注意力又都放在了防范噩梦上，结果她只关注任何与噩梦相符的细节，但事实完全是另外一回事。

这让她一时有了很大的解脱感，但她仍忍不住想，如果以后自己仍活在这种顾虑中该怎么办，下一次如果依然很痛苦，是不是干脆离婚好了，那样就再也不必生活在疑虑和恐慌中……

后来，她又有了一个新的发现，她注意到，每当自己和先生发生任何一次或大或小的冲突时，她都会自动联想到那场噩梦。这个发现令她恍然大悟。她明白，原来，不断和那场噩梦纠缠仿佛是她的一个诡计，只要一使用这个诡计，她就可以逃避掉和先生这份亲密关系中的所有责任，而先生就得为这一亲密关系的过错负全责。自此之后，她终于可以彻底放下了，她全然地原谅了她的先生。

虽说故事中的这个女子不会和先生激烈争吵，但是在她的内心中一直都在剧烈地争吵，而且她无时无刻都在使用“你是个罪人”这样的挡箭牌，并且她使用起来是那么的理直气壮，因为似乎完全毋庸置疑，她的先生就是一个罪人。确实，很多时候，我们甚至会主动去追求这样一个挡箭牌，好让自己永远在亲密关系中处于优势地位。

值得庆幸的是，当她放下了“你是个罪人”的

挡箭牌之后，清晰地发现，先生是她生命中多么重要的人，她也的确愿意和这样一个男人厮守一生。

亲密关系中的挡箭牌

挡箭牌是在亲密关系发生冲突时常见的一种策略，当你因为一件小事对对方表达不满时，就会将“你曾经背叛过我”的挡箭牌竖起，这样对方就无法因为这件小事而攻击你了。挡箭牌似乎可以保护自己，但它却具有巨大的杀伤力，不仅令夫妻吵架每一次都严重升级，更要命的是，它还会让夫妻关系变得不可沟通。

本来，不论是喜悦、欢乐、感恩，还是愤怒、怨气、嫉妒甚至仇恨，都是一次心与心相通的机会，“我将我的感受告诉你，你将你的感受传递给我”，于是，伴侣之间就这样建立起了链接。而链接一旦会发生，亲密关系就会变得牢不可破。但是，如果一发生冲突就竖起“你是个大罪人”的挡箭牌，你在保护自己的同时，也切断了感受传递的通道。

所以，在亲密关系中，很多婚恋专家会强调一个原则：不去纠缠谁对谁错。也就是说，谈事情A的时候，只谈事情A，而不牵扯事情B、C和D，等等。否则，事情B、C和D等很可能就成了挡箭牌。

并且，谈事情A的时候，不要非得分出个谁对谁错，重要的是自己和对方的感受，具体到你自己身上就是，你能否坦承地表达你的所有感受，你又能否聆听到对方表达出来的感受。总之，放下亲密关系中的挡箭牌，是保持伴侣亲密关系的重要基石。

爱自己，是终生要学的课程

爱自己，才会从心里爱别人

人们普遍认为，爱别人是一种美德，而爱自己则是一种自私的表现，并把爱自己称为自恋。美国心理学家弗洛姆曾经说："自爱不是'自私'自爱是爱他人的基础。如果一个人可以创造性地爱，那他必然也爱自己，但如果他只爱别人，那他就是没有能力爱。"因此，爱自己才会有爱的能力，这不是自私的表现，而是因为先爱自己了，才能学会爱别人。

40岁的凯西经历了她人生中最惨淡的一年。那一年，她先后失去了自己最亲近的几个人。

凯西的丈夫与儿子出去玩，结果发生车祸，两个人就再也没有回来。他们的离开使40岁的凯西失去了活下去的动力。每天她都如行尸走肉般地活着，还好有母亲的关怀和劝导，她才慢慢地从失去儿子和丈夫的痛苦中走了出来。但是同年圣诞节的时候，母亲在某一天出去购物后便再也没有回来。凯西的生活再次陷入低谷。

在同一年，她一生中最重要的三个人都离开了，这一次她完全丧失了活下去的勇气。从此，凯西拒绝与任何人交往，把自己关在屋子里，不和外界接触，每天只是吃些简单的食物。朋友们很同情她，经常来看望她，但是因为凯西总是闭门不见，渐渐地朋友们的同情也消散了。

凯西有一个青梅竹马的恋人埃文，至今尚未结婚，两个人曾经相爱，但因为种种原因而没有在一起。当埃文得知凯西的状况后，便来到凯西家，他想帮她走出困境。

当埃文进入凯西的家时，他震惊了——屋子

里到处都是垃圾，还有一股发霉的味道。对于埃文的到来，凯西除了抬头看了一眼以外，就没有其他反应了。埃文对此并没有在意，转而收拾起房间。他拉开窗帘，扔掉了垃圾。然后，他把凯西拉到镜子前，对她说："知道吗？我一直爱着你，即使是现在。"就在那一刻，凯西认为，尽管镜子前的自己是那么的邋遢，但仍然有人爱自己，于是决定振作起来，学会爱自己。而当凯西爱上自己以后，也逐渐地从低谷中走了出来。

后来，凯西和埃文走到了一起，他们还开了一家书店，每当客人光顾他们的小店时，他们就会给客人递上一杯咖啡，然后给客人讲一个关于重生的故事。

可以说，爱自己是一种让生命持续下去的原动力，只有足够爱自己，才有能力爱别人。为什么要爱自己呢？因为你很重要，你就是你能拥有的全部。你存在，才会感到整个世界的存在。你看得到阳光，才会感到整个世界，才会看得到阳光。然而，你若失去平衡，只会感觉整个世界也失去了平衡。可以说，你就是自己的一切，所以你很重要。就像凯西一样，当她意识到爱自己有多么重要时，才能爱上别人，也才能拥有自己的幸福。

"爱自己"心理学怎么说

夫妻生活中，我们时常会听到一方对另一方的抱怨："我那么爱他，什么都听他的，为什么我们依旧过得不幸福？"其实，抱怨的一方只是想维系这段婚姻，所以毫无保留地对对方好。但是他/她忘了，这个家是由两个人组成的，你只是一味地爱自己的爱人，却忘了爱自己。

心理学家埃瓦尔德·海林曾经说过："我们的感

情和态度面对的对象不仅只有其他人，也包括我们自己。”也就是说，自爱和爱别人是共存的，我们想要爱别人的话，就一定要先爱自己。爱自己和爱别人是不可分的。

不仅如此，爱自己的人才会有强大的心灵力量。一位美国医生曾做过这样一个实验：他在食物里面下了轻微的不会有大碍的毒，并请200个试验者吃这同样的食物。实验结果却令人不可思议，在这些试验者中，有一半的人食物中毒，但另一半却没有中毒。后来经过了解发现，那些没有中毒的人生活态度积极，自我价值也高。从心理学上讲，就是他们的心灵力量强。经过医生与心理学家的共同研究表明，一个人的心灵力量越强，免疫系统就越强，身心也越健康。而培养心灵力量的方法也很简单，就是要相信自己，肯定自己。

世上有一种人，无论娶了谁或是嫁给谁，都是幸福的；因为他们爱自己，他们拥有强大的内心，懂得去爱别人，懂得创造自己的幸福，也懂得幸福是自己创造出来的。可以说，爱自己，是一场终生恋情的开始。

宽恕伴侣，重燃爱恋之火

宽恕：爱的最高境界

在两性关系上，如果不能做到宽恕，那么爱恋之情在两性关系存续期间就会受到程度不同的限制。尽管我们仍然可以去爱自己的伴侣，但那份爱将不再炽烈。宽恕的意义就在于摆脱伤害，使我们重燃爱恋之火，让我们坦诚地付出并接受彼此的爱。

许多人由于不能原谅自己的爱人，那种痛苦的折磨会使人发疯，会使人丧失理智地采取暴力行为。我们所能感受到的痛苦中，最大者莫过于不能去爱我们所爱的人。其实，让我们陷于痛苦与怨恨而不能自拔的原因不是不能去爱，而是不能从心底里去宽恕别人。很多时候，爱恋之心越深，不能宽恕恋人所带来的痛苦也越重。

那么，什么才是真正的宽恕呢？真正的宽恕并不意味着宽恕或赞同那种错误的行为。假设约会时你迟到了，伴侣对此感到不高兴，如果你说出了一个适当的理由或借口，对方很可能会原谅你。比如说，你的理由是，车轮胎爆了，所以你迟到了。当然还可以有更好的理由，比如说后面的车爆胎了，你去救一个受伤的孩子了。有了这样“好”的迟到理由，你肯定会立即得到宽恕。

但是，真正的宽恕应该是这样：它所宽恕的，是那些确实不好或有害，而且又没有适当理由的错误。也就是说，要承认错误已经发生，然后再肯定犯错之人仍然值得被人尊重、被人所爱。如果你要求别人宽恕，那就意味着，你承认了自己所犯的错误，并认识到你要改正这个错误，或者说至少你将不再重犯这个错误。

下面列出了宽恕的一些信号，在看这些信号之前，不妨想一想，什么情况下你最不可能宽恕别人。你可以设想，在你说下面这些话的时候，那个伤害了你的人正好站在你的面前。

1.你做的事是你的错，不是我的错。

2.你做的事我是不负责的。

3.你做得不对，你不应该这样对待我。

4.你的所作所为是没道理可讲的。

5.这不可饶恕，我不接受你再有这样的态

度。

6.这对我来说还没完。

7.这实在太痛苦了。

或者

8.过去的事就过去了，我不会因此而要挟你。

9.你这件事做得确实不好，但我内心深处仍然认为你是好人。

10.我知道你没有坏心，而且尽了力，不过没有哪个人是十全十美的。

11.我不会收回对你的爱。

12.我愿慷慨地献出我的爱，但我也会保护自己免受此类事的伤害。

13.重新建立起信赖要花费许多时间，不过我愿意再给你一次机会。

14.对我来说可能没有下次了，不过我确实希望你与别人能相处得很好。

15.过去的事就过去了，你不必再顾虑我会怎么想。我原谅你，希望你好。

16.你不必顾虑我会怎么想。我仍然爱你，你仍然可以像以前那样爱我。

总之，闭锁的心灵是无法付出爱也无法接受爱的。然而，学会了如何表达对别人的宽恕，就等于克服了一道巨大的障碍。说出了区区“我原谅你”几个字，生活和两性关系便会戏剧性地由阴暗转向光明。

宽恕是改善两性关系的新技巧

很多时候，尽管我们努力原谅了伴侣，但第二天却突然又开始责备他们。这是学习宽恕别人的过程中很难避免的，但只要不断实践，宽恕别人就会成为一种自然而然的反应。

在初学阶段，我们可以提供一些有用的话语供你参考：

“你做错了，你不应这样对待任何人，更不应这样对待我。”

“你做得不对，不过我原谅你。”

“你难免会出错，所以我原谅你。”

“我原谅你的错误。”

基督在十字架上向人类传出的信息就是一种宽恕。为了超越死亡，超越痛苦，人必须有宽恕之心。下一次，当你不知道你的伴侣怎么会这样时，不妨想想基督的话：“天父，宽恕他们吧，因为他们不知道自己做了什么。”简单的话语里，包含着如何去宽恕的秘诀。

比如说，当他把屋子搞得乱七八糟时，你何不原谅他，显然他不知自己在干什么。很可能他认为自己正在创造一件艺术品，可他并不知道这给你带来了麻烦。虽然当时你真的很生气，但你的心里却充满了爱。事实上，没有人真正愿意抑制自己的爱，也没有人愿意折磨别人。

而且任何人都不应该受责备。男人不应该受责备，因为他们“来自火星”，他们不了解女人。女人不应当受责备，因为她们“来自金星”，她们不了解男人。很多人在两性关系中之所以遭遇到痛苦，往往是因为“我们不知道我们做了些什么”，“我们也不知道如何用恰当的方式去分享我们的爱”。如果你能够把这些道理深深地印在心里，那么无论是你的错误还是伴侣的错误，都是可以原谅的；最重要的是，你们的两性关系也会变得更加融洽。

不要对爱失望，要为爱而努力

在婚姻的旅途上，我们必须切记，要尊重夫妻间的差异。我们相爱了，原因就在于有一个与自己不同而又与自己互补的人在吸引我们。

起初，邦妮和罗素不知道他们如何不同。他们只是非常关心彼此间相似的地方。他们俩都喜欢打网球，喜欢看电影，喜欢性爱，喜欢散步，他们俩都很随和，有许多共同的朋友，并且都对心理学非常感兴趣。总之，共同点非常多。

结婚后，邦妮和罗素开始注意到彼此间的差异。她很重感情，他却很超然；她喜欢讨论问题，他喜欢解决问题或是把问题抛诸脑后；她更关注两个人的关系，而他办事有明确的目的性；她喜欢古色古香的东西，他喜欢高技术和现代风格的东西；她喜欢把家布置得新潮一点、现代派一点，他则喜欢老派一点、温馨一点。除此之外，他们之间还有许多使男女之间相互吸引的性别差异，还有许多不一定基于性别的其他差异。

大约是婚后一年的时候，罗素遭遇到差异向他提出的第一次重大的挑战。当时他想买一部大屏幕电视，但邦妮不支持他的想法。她说，她不喜欢每天都要在起居间看到那么大个的东西。

对罗素而言，他感到要使邦妮高兴，就不得不放弃自己喜欢的东西。确实这让他感到很恼火，但他努力控制自己，努力寻找一种使夫妻双方各得其所的双赢办法，去解决他们的差异问题。

“我尊重你的看法，”最后，罗素对邦妮说，“我确实想要一部大屏幕电视，为买这样的电视，我等了好长时间。不过，我也确实希望你能有一个漂亮的家。你说我们怎么做好呢？”

邦妮回答说：“如果把电视放在柜子里，柜子

前面有一扇门，那我倒也不太在意。那样，你不看电视的时候，我可以把柜子的门关上，我也可以不必总是看到它了。”

罗素立即表示赞同。于是，他们一起去买了一个柜子。但是，为了能找到一个适应他们不同需求的柜子，罗素感觉自己的脑袋都要爆炸了，但他仍然尽力控制自己的火气。那段时间里，他认为，邦妮真是顽固透顶，在最恼火的时候，他甚至真想离婚算了。

正当他们的感情因彼此间的恼火而行将破裂之时，终于发现了一个令他们俩都感到满意的柜子。这段时间真像是一段难耐的折磨，但柜子运到家后，他们两人都感到非常满意。

两性关系中，很多人就像故事中的罗素和邦妮一样，常常爱把事情做过头。如果罗素固执己见，不顾及邦妮而买回他想要的东西，结果自然会大不相同。然而，他还是主动适应了邦妮的品位，尊重了她的希望，结果取得了莫大的成功，当然，这种成功仅凭一人之力是根本无法企及的。这段故事也为很多恋人处理矛盾冲突提供了一个有力的范例。

事实上，当你成功地解决了一个接着一个的问题之后，你也会意外地认识到，你们的心比以往更加贴近了，彼此也更加信任了。是努力、耐心、信念和灵活性，使你们找到了一种双赢的办法，使你们在面对其他挑战时更加从容。

后记：爱是一门艺术

爱是一门艺术吗？如果爱是一门艺术，那就要求人们有这方面的知识并付出努力。或者爱仅仅是一种偶然产生的令人心旷神怡的感受，只有幸运儿才能“堕入”爱的情网呢？这本书以第一种假设为基础，而大多数人毫无疑问相信第二种假设。

但这大多数人决不认为爱情无关紧要，相反他们追求爱情。悲欢离合的爱情电影他们百看不厌，百般无聊的爱情歌曲他们百听不烦。但他们之中没有人认为，人们本可以学会去爱。

大多数人认为爱情首先是自己能否被人爱，而不是自己有没有能力爱的问题。因此对他们来说，关键是我会被人爱吗？我如何才能值得被人爱？为了达到这一目的，他们采取了各种途径。男子通常采取的方法是在其社会地位所允许的范围内，尽可能地去获得名利和权力，而女子则是通过保持身段和服饰打扮使自己富有魅力。为了使自己值得被人爱而采用的许多方法与人们要在社会上获得成功所采用的方法雷同，即都是“要赢得朋友和对他人施加影响”。事实上，我们这个社会大多数人所理解的“值得被人爱”无非是赢得人心和对异性有吸引力这两种倾向的混合物而已。

产生“在爱这件事上一无可学”这一看法的第二个原因是人们认为爱的问题是一个对象问题，而不是能力问题。他们认为爱本身十分简单，困难在于找到爱的对象。

产生这一看法有多种原因，这些原因的根源基于现代社会的发展。其中有一个原因是20世纪

在选择“爱的对象”方面所发生的巨大变化。19世纪在许多传统的文化中都认为，婚姻要门当户对。至于爱情，人们认为婚后自然而然就会产生。但最近几十年来，浪漫式的爱情这一概念在西方世界已被普遍承认。尽管传统形式在美国依然可见，但人们更多的是寻求“浪漫式的爱情”，寻求个人的爱情经历。这种自由恋爱的新方式必定会大大提高爱的对象的重要性，而不是爱情本身。

同这一因素紧密相关的是当代文化的特点。我们的全部文化是以购买欲以及互利互换的观念为基础，现代人的幸福就是欣赏橱窗，用现金或分期付款的方式购买他力所能及的物品。反之亦是如此。“有魅力”一般就是指这个人有许多令人喜爱、目前又是人口市场上被人问津的特点。

什么东西能使一个人有魅力则取决于一时的时髦，这不仅指一个人的生理条件，也包括他的精神气质。20世纪20年代，一个抽烟、喝酒、难以捉摸而性感的女子被看作是富有魅力，而今天则要求女子能操持家务，为人要谨慎。19世纪末20世纪初富有刺激性和雄心勃勃的男子具有魅力，如今却是心地厚道的男子更受欢迎。（归根结底爱情的产生往往是以权衡对方及本人的交换价值为前提。）

产生“在爱情这件事上一无可学”这一看法的第三个错误是人们不了解“堕入情网”同“持久的爱”这两者的区别。如果我们用“Falling in love”和“Being in love”这两个英文搭配也许就能更清楚地区分这两个概念。两个迄今为止同我们一样是相互陌生的人，当他们突然决定拆除使他俩分隔的那堵高墙，相许对方，融为一体时，他

俩相结合的一刹那就成为最幸福、最激动人心的经历。这一经历对那些迄今为止没有享受过爱情的孤独者来说就更显美好和不可思议。事实是人们往往把这种如痴如醉的入迷、疯狂的爱恋看作是强烈爱情的表现，而实际上这只是证明了这些男女过去是多么寂寞。

“再也没有比爱情更容易的了”这一看法尽管一再被证实是错误的，但至今还占主导地位。再也找不出一种行为或一项行动像爱情那样以如此巨大的希望开始，又以如此高比例的失败而告终。如果是别的事，人们会想方设法找出失败的原因，吸取教训，以利再战或者永远洗手不干。但因为人们不可能永远放弃爱情，所以看起来只有一条可行的路，那就是克服爱情的挫折，找到原因并去探究爱情的意义。

在这方面采取的第一个步骤是要认识爱情是一门艺术。人们要学会爱情，就得像学其他的艺术，如音乐、绘画、木工一样的行动。

学会一门艺术的必要步骤是什么？可以简单地分成两个部分，一是掌握理论，二是掌握实践。

要成为爱情大师，除了学习理论和实践外还有第三个必不可少的因素，即要把成为大师看得高于一切。这一目标必须占据他整个身心。这一点既适用于音乐、医学、雕塑，也适用于爱情。

这里也许就解释了为什么在我们这个社会有不少人经常不断地遭受爱情的挫折，却很少有人去努力学会爱情这门艺术。人们一方面渴望爱情，另一方面却把其他的东西，如成就、地位、名利和权力看得重于爱情。我们几乎把所有的精力都用于努力达到上述目的，却很少用来学习爱

情这门艺术。

难道只有获取名利才值得人们付出代价？而“爱情”只对灵魂有用，在现代意义上毫无用处的爱情只是一种奢望，一种不值得人们付出代价的奢望吗？我想，这是个值得探讨的问题。